.AR MALAR
'92 ரூ. 6/-

மங்கையர் மலர்



ஆண்டுமலர்



எளிமை என்ற பெயரால் உங்கள் கேசத்தை நாசமாக்குகிறீர்களா?

அறிமுகப்படுத்துகிறோம்!

ஒரிஜினல்

மீரா

ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர்

கேசத்திற்கு முழுப் பராமரிப்பு





சீயக்காய் கதை :

கேசத்திற்கு சீயக்காய் மிகவும் நல்லது. இப்போது, வசதியாக சீயக்காய் சோப்புகள் கிடைக்கின்றன. ஆனால், அதிலுள்ள கொழுப்பினால் கேசம் ஒட்டிக்கொண்டு சிக்குப்பிடிக்கும்.

இன்றைய சூழ்நிலையில் அதை வீட்டிலே தயாரிக்க உங்களுக்கு நேரம் இருக்கிறதா? அதிலுள்ள சிரமத்தையும் எண்ணிப்பாருங்கள். தரம் தாழ்ந்த, கலப்படம் செய்யப்பட்ட சீயக்காய் பொடிகள் கேசத்தை நாசமாக்கும். அவை பாத்திரம் கழுவத்தான் ஏற்றவை.

சீயக்காய்ப் புரட்சி :

இப்போது வந்திருக்கும் மீரா ஒரிஜினல் ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர் வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் சீயக்காய் போலவே, நன்மை தரும் மூலிகைகளும், இயற்கையான கண்டிஷனரும் கொண்டு கேசத்தைப் பராமரிக்கிறது. பொடுகை நிரந்தரமாக நீக்குகிறது.

Beauty Cosmetics

தாய்தான் முதல் குரு!



குழந்தைகளே வருங்கால உலகின் தூண்கள். அவர்களை நல்வழிக் கொணரும் பெரும் பொறுப்பு தாய்மார்களுடையது என்கிறார் சத்யசாய் பாபா. தாயாகும் மங்கையர்க்கு அவரின் பொன் மொழிகள் :

❖ இன்றும் பாரதம் உலகத்திற்கே நல்ல பண்பாட்டிற்கும், ஆன்மீகத்திற்கும் வழிகாட்டியாக உள்ளதெனில், அதற்குப் பழங்கால, தற்காலப் பாரதப் பெண்களின் குணாதிசயங்களும், சகிப்புத் தன்மையும், ஒழுக்க நெறிகளும், ஆன்மீக பலமுமே காரணமாகும். இந்த பலமே பாரதத்தின் பலம். இது நீடித்திருக்க வேண்டுமானால், பாரதப் பெண்கள் இதைக் கட்டிக் காப்பது தங்கள் தலையாய கடமை என்பதை உணர வேண்டும். நாகரீக மோகத்தில் மயங்கி நம் பண்பாட்டை மறந்து விடக்கூடாது.

❖ நன்னெறியில், ஆன்மீகத்தில், தாய்தான் குழந்தைக்கு முதல் குரு. ஒவ்வொரு தாயும் முதலில் தன் பங்கு இதில் எவ்வளவு பெரிய பொறுப்

பானது என்பதை உணர வேண்டும். ஒவ்வொரு குழந்தையினுள்ளும் உறங்கும் ஆன்மீக உணர்வை, விழிப்புறச் செய்து, விரிவடையச் செய்து, நிலை பெறச் செய்வது தாயின் முதல் கடமையாகும், உடல்நலத்தைப் பேணுவது போல உள்ள நலமும் வளம்பெற வேண்டுமல்லவா? உள்ளம் பலமில்லையெனில் வெறும் உடல் பலத்தால் பயனேது?

❖ நாடாகிய மரத்திற்கு வேர்கள் குழந்தைகள். நிலத்தில் விளையும் நல்ல பயிர் குழந்தைகள். அதில் நல்ல அறுவடை வர வேண்டுமானால் அதற்குத் தாய்தான் காரணமாகிறாள். work, worship, wisdom இவற்றைக் குழந்தைகளுக்குத் தாயே தர வேண்டும். மாத்ரு தேவோபவ பித்ரு தேவோ பவ, ஆசார்ய தேவோபவ என்பதை பிஞ்சு மனதில் தாய் பதிய வைத்து விட்டால் அக் குழந்தை வருங்கால பாரதத்தின் நல்மகனாவான்.

❖ பாரதத்தின் நல்மகனாகக் குழந்தை விளங்க, பெண்கள் வீட்டு வேலைகள் அனைத்தையும் கடவுளுக்குச் செய்யும் பூஜையாக நினைத்துச் செய்ய வேண்டும். தியானத்தை விட இதன் பலன் அதிகமாகும். செய்ய வேண்டிய வீட்டு வேலைகளை ஆயாக்கள், தோட்டக்காரர்கள், சமையல்காரன் என்று வைத்துச் செய்தால் வீடு ஒரு ஹோட்டல் போல்தான் செயல்படுகிறது. சமையல் செய்யும் பொழுது நல்ல எண்ணங்களோடு, உங்களுக்குப் பிடித்த கடவுளின் நாமத்தையோ, தெரிந்த ஸ்லோகங்களையோ கூறிக் கொண்டே செய்ய வேண்டும். சமையல் செய்வோரின் மனநிலைக்கும், சாப்பாட்டிற்கும் மிகுந்த சம்பந்தம் உண்டு. கெட்ட எண்ணத்தோடு, தன்னலத்தோடு சமைக்கும் உணவு உண்போருக்குக் கெட்ட குணங்களை ஏற்படுத்தும். உதாரணமாக -

ஒரு இளம் சந்யாசி ஒரு வீட்டில் சாப்பிட்டுத் திரும்பினார். அதிலிருந்து அவருக்குக் கனவிலும், நினைவிலும் இதுவரை நினைத்திராத ஒரு நினைவு அடிக்கடி வந்து தியானத்தையே பாழ் அடித்தது. அது ஒரு 16 வயதுப் பெண் என்னைக் காப்பாற்றுங்கள் என்று கதறுவது போன்ற காக்ஷியாகும். தன் குருநாதரிடம் இதுபற்றிக் கூறினார் அந்த சந்யாசி. அவர் சாப்பிட்ட வீட்டில், ஒரு 16 வயதுப் பெண்ணை 60 வயதுக் கிழவனுக்கு, 10 ஆயிரம் வாங்கிக் கொண்டு திருமணம் செய்து கொடுத்து விட்டான் அவள் தந்தை. அவள் அலறும் கஷ்டமே இவரையும் துன்புறுத்தியது என்பதை குரு அறிந்து சாப்பிடும் உணவு பரிசுத்தமாகச் சமைக்கப்பட வேண்டும், அதையே உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதை சிஷ்யனுக்கு விளக்கினார்.

❖ மாணவிகளிடையே பேசிய பொழுது -

வருங்காலத்தில், நீங்கள் இல்லத்தரசிகளாகவும், தலைவிகளாகவும் விளங்குவீர்கள். உங்கள் இளம் வயதிலேயே, மாதா, பிதா, குரு ஆகியவர்களை தெய்வமெனப் பாவிக்க வேண்டும். எதிர்த்து வாதாடாமல் அவர்களுக்குப் பணிந்து செயல்பட வேண்டும், உங்கள் சரீரம் அவர்களால் கொடுக்கப்பட்டதே. உங்கள் நலம் நாடும் அவர்களுக்கு நீங்கள் நல்ல பிள்ளைகளாக உயர்ந்து காட்ட வேண்டும்.

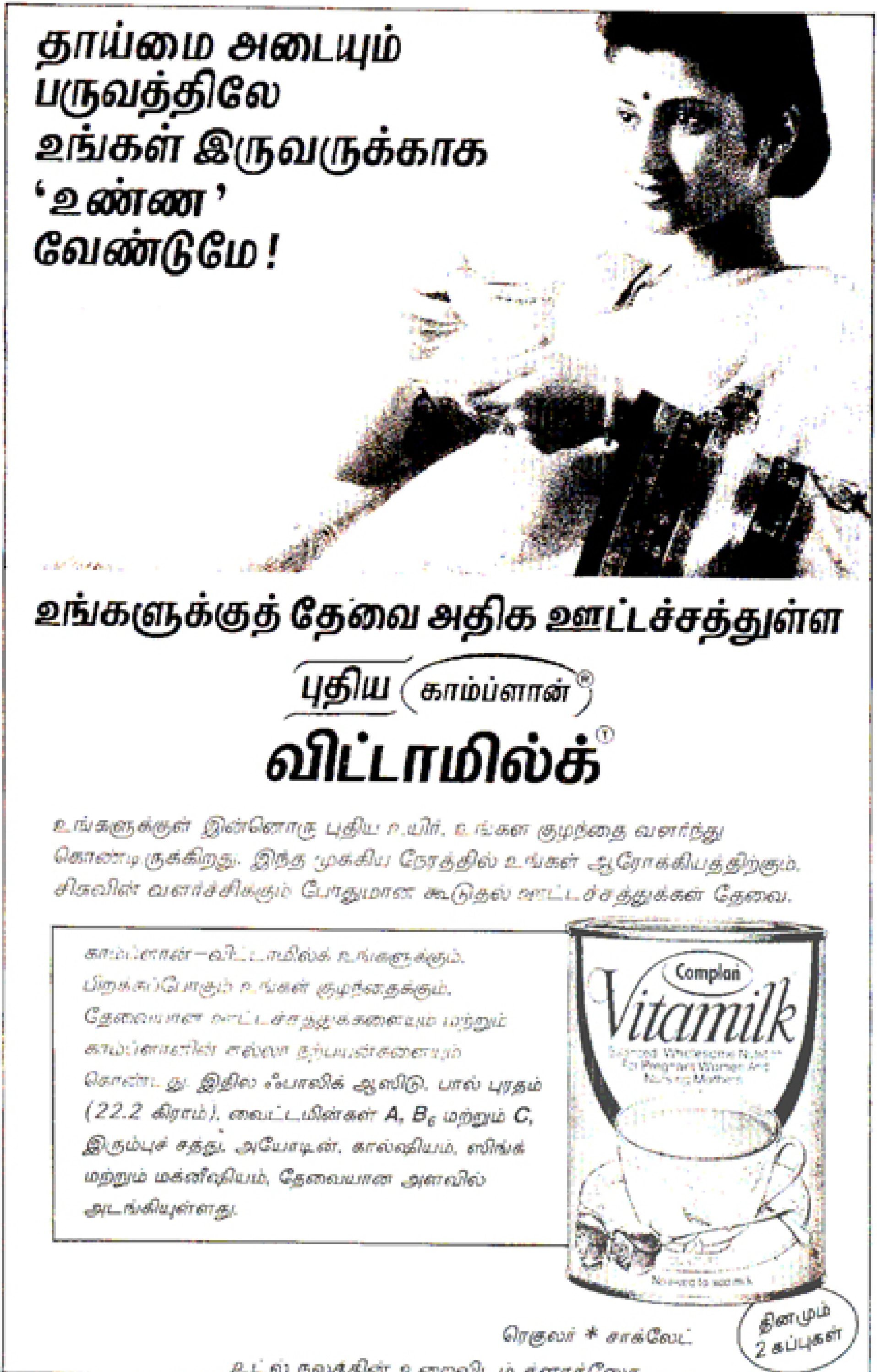
❖ நீங்கள் படிப்பது நல்வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்று இருக்கட்டும். வெறும் வயிற்றுப் பிழைப்பிற்கு மட்டும் என்று இருக்கக் கூடாது. மேலும் நாகரீக மோகத்தில் சிக்குண்டு, மேல்நாடு சென்று பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்று எண்ணாமல் நீங்கள் கற்ற கல்வி, உங்கள் வீட்டிற்கும் நாட்

சிக்கனம் '92

இந்தியாவின் முதல் மனிதராகப் போற்றும் 'ஜனாதிபதி' அவர்களே சிக்கன நடவடிக்கையாக 10% சம்பளத்தை குறைத்துக் கொள்ளும் போது, இல்லத்தரசிகளான நாம், நம்மால் இயன்றவரை சில சிக்கன நடவடிக்கைகளை கையாண்டு, நம் குடும்பத்திற்கும், நாட்டிற்கும் நலம் சேர்க்கலாமே!

- கமலா




தாய்மை அடையும்
பருவத்திலே
உங்கள் இருவருக்காக
'உண்ண'
வேண்டுமே!
உங்களுக்குத் தேவை அதிக ஊட்டச்சத்துள்ள
புதிய காம்ப்ளான்®
விட்டாமில்க்
உங்களுக்குள் இன்னொரு புதிய உயிர். உங்கள் குழந்தை வளர்ந்து
கொண்டிருக்கிறது. இந்த முக்கிய நேரத்தில் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும்,
சிசுவின் வளர்ச்சிக்கும் போதுமான கூடுதல் ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை.
காம்ப்ளான்–விட்டாமில்க் உங்களுக்கும்,
பிறக்கப்போகும் உங்கள் குழந்தைக்கும்,
தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களையும் மற்றும்
காம்ப்ளானின் எல்லா நற்பயன்களையும்
கொண்டது. இதில ஃபோலிக் ஆஸிட், பால் புரதம்
(22.2 கிராம்), வைட்டமின்கள் A, B6 மற்றும் C,
இரும்புச் சத்து, அயோடின், கால்ஷியம், ஸிங்க்
மற்றும் மக்னீஷியம், தேவையான அளவில்
அடங்கியுள்ளது.
Complan
Vitamilk
ரெகுலர் * சாக்லேட்
தினமும்
2 கப்புகள்
உடல் நலத்தின் உறைவிடம் கிளாக்ஸோ
GL/V/P/91/R-TAM



டிற்கும் பயன்படும்படி செய்ய வேண்டும்.

◆ திருமணத்தின் பின்...

இக் காலத்தில் கணவன், மனைவி இருவருமே வேலைக்குச் செல்லும் படியாக இருக்கிறார்கள். குழந்தைகள் ஆயாக்களின் கைகளில் வளரும் பொழுது, அவர்களின் குணங்களே அவர்களுக்குப் படிகின்றன.

◆ ஸ்த்ரீ தர்மம் என்று சொன்னாலே முற்போக்கு மாதர் எனப்பட்டவர்களுக்கு ஆக்ஷேபணை இருக்கிறது. ஆண்களோடு நாங்களும் சமம், அதனால் எல்லோருக்கும் பொது தர்மம் தர்மம்தான் என்கிறார்கள். இயற்கையே உங்களுக்குத் தனியாகத் தந்திருக்கும் தர்மத்தினால் தானே நீங்கள் பெண்ணாகப் பிறந்திருப்பதே. உங்களுக்குச் சமமாக நினைத்து, எந்த ஆண் மகனாவது தாய்மை எய்த முடியுமா? அன்னையர்காள், ஆண்கள் போல நீங்கள் ஆவதை விட பெண்களாகவே. இருப்பதுதான் உங்களுக்குப் பெருமை. உலகத்திலேயே சிறந்தது தாயன்புதான். இயற்கை மூலம் ஈசுவரன் லோக நாடகத்தில் பிரித்துக் கொடுத்துள்ள இரண்டு பாத்திரங்களின் பகுதிகளை அவரவர் செம்மையாய் நடித்தால்தான் வாழ்க்கை நாடகம் பூரணத்துவம் பெறும்.

ஒரு பாரதப் பெண்ணை பாரதப் பெண்ணாக்குவது இரண்டு. ஒன்று உயிரைக் கொடுத்தேனும் தர்மத்தைக் காப்பது. மற்றொன்று, தாயாயிருப்பதில் பெருமை கொண்டு, குழந்தைகளை ஸத்பிரஜைகளாக உருவாக்குவது. சீர்திருத்தம், நல்வாழ்வு என்ற பெயரில் இவ்விரண்டுக்கும் விரோதமான போக்குகள் தற்போது பரவி வருகின்றன.

◆ இராமாவதரத்தில் கூட இறைவன் தாங்கிய வேடத்திற்கேற்ப செயல்பட்டார். இராமவதாரத்தில் இராமர் எல்லாவிதமான துன்பங்களுக்கும் தம்மை உட்பட்டவராகவே காட்டிக் கொண்டார். சீதை தன்னை விட்டுப் பிரிந்த பின்னர்தான் மிகவும் துயரத்தில் ஆழ்ந்ததாகக் காட்டிக் கொண்டார். மனிதர்களுக்கு எடுத்துக் காட்டும் நோக்கத்துடனேதான் இப்படி நடந்து ஒரு லட்சியக் கணவன் எப்படி இயங்க வேண்டும் என்பதை உலகுக்கு உணர்த்திக் காட்டினார். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் கணவன், மனைவி, தகப்பன், மகன், மாமியார், மருமகள், அண்ணன், தம்பி உறவுகள் எப்படிப் பட்ட லட்சியத்துடன் இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டாகவே இராமாயணம் விளங்குகிறது.

◆ கணவன், மனைவி உறவிலும் கூட இராமன் சீதை இணையற்ற எடுத்துக்காட்டாக விளங்குகின்றனர். சீதை மிகவும் மென்மையான மங்கை, இருந்தும் தனது கணவன் கானகம் செல்ல முன் வந்ததும் தானும் கூடவே கானகம் செல்லத் தயாராகி விட்டாள். இராமன் சீதையைத் தன்னுடன் வர வேண்டாம் என்றும் அயோத்தியிலிருந்து விடும்படியும் புத்திமதி கூறினான். கானகத்தில் காட்டு மிருகங்கள்





அதிகம் என்றும் அங்கே மென்மையான மங்கையைக் காப்பாற்றுவது மிகவும் கடினமென்றும் கூறினார். சீதையோ ஆண் சிங்கம் தாங்களிருக்க எனக்கென்ன பயம் என்றாள். இராமர், ''எவ்வளவோ அரக்கர்கள் நினைத்த உருவங்களெடுத்து வந்து உன்னைத் துன்புறுத்துவார்கள்'' என்றார். சீதை, ''ஈரேழு பதினான்கு உலகங்களையும் காக்கும் கடவுளாகியத் தாங்கள் என் பக்கத்திலிருக்க என்னைக் காப்பது தங்களுக்குப் பெரிய காரியமா?'' என்றாள்.

இராமர், ''எனது தாய்மார்கள் இங்குள்ளனர். அவர்களை மனம் கோணாமல் பார்த்துக் கொண்டு அவர்களுக்குத் தொண்டு செய்வதே உன் கடமை'' என்றுரைத்தார். அத் தருணத்தில் இராமனின் அன்னை கோசலை, ''இராமா உன்னை விட்டுப் பிரிந்து வாழ்வேனா? எவ்வளவோ ஆண்டுகள் தவமிருந்து யாகம் செய்து மிகுந்த பிரயாசைக்குப் பின் பெற்றெடுத்த

வழங்கும் வகையில், ''அம்மா, ஒரு கற்புடைய மங்கைக்கு அழகு தனது கணவனுக்கு அயராது சேவை செய்தல் அல்லவா. பதி தர்மமே சதிக்குச் சிறந்த தர்மம். எவ்வளவு சிறந்த மகனானாலும் கணவனை விட மகன் முக்கியமல்ல. தகப்பனின் ஆன்மாவின் பிரதிபலிப்பேதான் மகன். தகப்பனே அசல், மகன் நகல்தான். ஆகவே நீ எனது தந்தையையும் உனது கணவருமான தசரதருக்குத் தொண்டு செய்ய இங்கு இருக்க வேண்டியது உனது தலையாய கடமை'' என்றார்.

அத் தருணமே சீதை இராமனை நோக்கி, ''உங்கள் தாய்க்கு நீங்கள் செய்த போதனை வேறாக இருக்கிறதே. எனக்கு நீங்கள் செய்த போதனை என்னைக் கணவரிடம் வர வேண்டாம் என்றல்லவா சொல்வதாக இருந்தது. நானும் பதி சேவை செய்யவே உங்களோடு வருகிறேன். அதுதானே சதிபதி தர்மம்.'' இவ்வாறாக சீதை



GL/21/202/TAM R

மங்கையர் மலர்
&
தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்

இணைந்து வழங்கும்

கோலப் போட்டி - '92

சென்ற ஆண்டினைப் போலவே இந்த ஆண்டும் மங்கையர் மலரும், தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகமும் இணைந்து கோலாகலமாகக் கோலப் போட்டி நடத்த முன் வந்துள்ளோம்.

சென்னையில் நடக்கும் இந்தியச் சுற்றுலா மற்றும் தொழிற் பொருட்காட்சித் திடலில் இப் போட்டிகள் நடக்கும்.

நேரம் - மதியம் 12 மணியளவில்.

மார்ச் 2.3.92 (திங்கட் கிழமை) — வீட்டுப் பணிப் பெண்களுக்கு.

மார்ச் 3.3.92 (செவ்வாய்க் கிழமை) — பள்ளி & கல்லூரி மாணவியர்க்கு.

மார்ச் 4.3.92 (புதன் கிழமை) — மாவுக் கோலம். (கோலப் பொடியால் போடப்படுவது.)

மார்ச் 5.3.92 (வியாழக் கிழமை) — ரங்கோலி.

மார்ச் 6.3.92 (வெள்ளிக் கிழமை) — நீர் மேல், நீர் கீழ், பழம், பூ போன்ற புதுமைக் கோலங்கள்.

4, 5, 6 -ந் தேதிப் போட்டிகளில் அனைத்துத் தரப்புப் பெண்களும் கலந்து கொள்ளலாம்.

கோலம் போடுவதற்கான நேர அளவு —

ரங்கோலிக்கு — 60 நிமிடங்கள்.

மற்ற அனைத்து வகைக்கும் — 30 நிமிடங்கள்.

● வீட்டுப் பணிப் பெண்களுக்கு என அறிவிக்கப்பட்டுள்ள கோலப் போட்டிக்கு இல்லத்தரசிகள் தங்கள் வீடுகளில் வேலை செய்யும் எளிய நிலையிலுள்ள பெண்களை அழைத்து வரலாம். மாதர் சங்கங்களும் இச் சகோதரிகளை அனுப்பலாம். இப் போட்டி பணிப் பெண்களுக்கு மட்டுமே.

● பள்ளி - கல்லூரி மாணவியர் தாங்கள் படிக்கும் பள்ளி (அ) கல்லூரி மூலமாகவே வர வேண்டும். பெண்கள் பள்ளிகளுக்கும், கல்லூரிகளுக்கும் சுற்றறிக்கை அனுப்பப்படும். அவற்றைப் பள்ளி/கல்லூரி முதல்வரிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளவும்.

● கோலம் போடுவதற்கான பொருட்களை அவரவரே எடுத்து வர வேண்டும். போக்குவரத்துச் செலவு ஆகியவற்றை அவரவரேதான் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

● கோலப் போட்டியில் கலந்து கொள்பவர், உதவியாளர் என இருவருக்குக் கண்காட்சித் திடலுக்கான இலவச அனுமதிச் சீட்டு வழங்கப்படும்.

மங்கையர் மலர்
&
தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்

இணைந்து வழங்கும் கோலப் போட்டிக்கான

விண்ணப்ப மனு

பெயர் : ....

தகப்பனார்/கணவர் பெயர் : ....

முகவரி : ....

கலந்து கொள்ளப் போகும்
போட்டி : ....

போட்டிக்கு அனுப்பியவர்கள்/
நேரடியாக : ....

நான் போட்டிக்கான குழுவினர் விதித்துள்ள நிபந்தனைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டுக் கோலப் போட்டியில் கலந்து கொள்கிறேன் என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

கையொப்பம்

- கண்காட்சித் திடலில் கோலம் போடுவதற்கு என ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் 5' x 5' இடத்தில் கோலம் போட வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு கோலப் போட்டிக்கும் சென்னையிலுள்ள பிரபலமான பெண்மணிகள் நடுவர்களாக இருந்து தீர்ப்பு வழங்குவர்.

ஒவ்வொரு போட்டிக்கும்

முதல் பரிசு — மிக்ஸி
இரண்டாம் பரிசு — டேபிள் ஃபேன்
மூன்றாம் பரிசு — அயர்ன் பாக்ஸ்
ஆறுதல் பரிசு — ஹாட் பேக்

தேர்ந்தெடுக்கப்படும் 50 கோலங்களைப் போட்டவர்களுக்கு ஆறு மாதம் மங்கையர் மலர் இலவசமாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.

போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் அனைவருக்கும் சிறிய நினைவுப் பரிசு வழங்கப்படும்.

நிபந்தனைகள் :

- மங்கையர் மலரில் வெளியிடப்பட்டுள்ள விண்ணப்ப மனுவிலோ அல்லது தீவுத்திடலில் கிடைக்கும் விண்ணப்ப மனுவிலோ மட்டுமே விவரங்களைப் பூர்த்தி செய்து அனுப்ப வேண்டும்.
- தபால் மூலமாகவோ, அல்லது நேரடியாகவோ விண்ணப்ப மனுவினை,

மங்கையர் மலர்,

ரேஸ் கோர்ஸ் ரோடு,

கிண்டி, சென்னை - 600 032. என்ற முகவரிக்கோ,

இந்தியச் சுற்றுலா மற்றும் தொழில் பொருட்காட்சி அலுவலகம்,

தீவுத்திடல்,

சென்னை - 600 009.

என்ற முகவரிக்கோ உறையின் மேல் கோலப் போட்டி விண்ணப்பம் எனக் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

- ஒருவரே எத்தனை போட்டிகளில் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம். ஆனால் ஒவ்வொன்றிற்கும் தனித்தனியாக விண்ணப்ப மனு அனுப்ப வேண்டும்.
- **விண்ணப்பம் அனுப்ப வேண்டிய கடைசித் தேதி : 20.2.92**

விண்ணப்பம் அனுப்பியவர்களுக்கு அவர்களுக்கு உரிய எண்ணுடன் கூடிய அட்டை அனுப்பி வைக்கப்படும். அதை எடுத்து வருபவரே போட்டியில் அனுமதிக்கப்படுவார்.

- கோலப் போட்டி சம்பந்தமான எந்தவொரு முடிவிற்கும் கோலப் போட்டிக்காக அமைக்கப்பட்டுள்ள குழுவினரின் தீர்ப்பே இறுதியானது. மேலே குறிப்பிட்டுள்ள விவரங்களில் மாற்றம் செய்யவோ, நீக்கவோ, அவர்களுக்கு முழு உரிமை உண்டு.
- போட்டிகளில் பரிசளிக்கப்பட்ட கோலங்களும் மற்றும் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் சில கோலங்களும் மங்கையர் மலரில் பிரசுரிக்கப்படும். அவற்றிற்குத் தனியாகச் சன்மானம் வழங்கப்படும்.

மேலைநாடுகளில் ஏதாவது ஒரு பொருளை வாங்கி ஏமாந்தாலோ, அல்லது நஷ்டம் ஏற்பட்டாலோ அவர்கள் சும்மா இருந்து விடுவதில்லை. உடனேயே நீதிமன்றத்தை அணுகி நியாயம் கேட்கிறார்கள். ஆனால் நம் நாட்டில் 'என்ன செய்வது, ஏமாறணும்னு தலைவிதி... இப்படிப் போகணும்னு என் மனைவியோட எழுத்து...' என்று சமாதானம் செய்து கொண்டு விடுகிறார்கள்.

நாம் அரும்பாடுபட்டு உழைத்துச் சம்பாதித்த பணத்தைக் கொடுத்து மற்றொருவரிடம் ஏமாறுவதா? நம்மிடையே விழிப்புணர்வு தேவை. நம்முடைய உரிமைகளைக் கேட்க தைரியம் தேவை. நாம் கொடுக்கும் காசிற்கு, நல்ல பலனே கிடைக்க வேண்டும், நல்ல பொருளே தரப்பட வேண்டும் எனக் கேட்பது நம் அடிப்படை உரிமை!!

உங்கள் உரிமை உங்களுடையதே!

பத்மாசினி இரண்டு நாட்களுக்கு முன் வாங்கிய புடவையைத் துவைக்கப் போடுகிறாள். புடவை சாயம் போய் விடுகிறது. பதறிப் போய் புடவையை விற்ற கடைக்காரரிடம் ஓடுகிறாள். கடைக்காரர் அமைதியாக 'பில்'லின் பின்புறத்தை அவளுக்குக் காட்டுகிறார். அங்கே "இங்கு வாங்கிச் செல்லும் துணிகளுக்கு எந்த விதத்திலும் நாங்கள் பொறுப்பேற்க மாட்டோம்" என்று அச்சடித்திருக்கிறது. "இனி என்ன செய்ய முடியும்?" என்று நொந்து போய்த் திரும்புகிறார் பத்மாசினி. 'பில்' லில் அச்சடித்துள்ள விதிகளைக் காட்டி அவை அநியாயமானவையாக இருந்தால் கடைக்காரர் தப்பிக்க முடியாது என்பது பத்மாசினிக்குத் தெரியவில்லை.

"ரயிலில் ரிசர்வ்ட் கம்பார்ட்மெண்டில் வருகிறீர்கள். நடுவில் சிலர் ஏறுகிறார்கள். ரிசர்வ் செய்யாத இவர்கள் தரையில் ஆங்காங்கே உட்கார்ந்து கொள்கிறார்கள். இவர்கள் செய்யும் கலாட்டாவில் அன்றிரவு உங்களால் அமைதியாகத் தூங்க முடியவில்லை. டி. டி. இ. யிடம் கேட்டால் "கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் செய்துக்குங்க" என்கிறார். உங்கள் நியாயமான, சௌகரியமான, அமைதியான பயணத்திற்கு ரயில்வே பொறுப்பேற்க வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இப்படி நுகர்வோர் (கன்ஸ்யூமர்) என்ற முறையில் தங்களுக்கு இருக்கும் அடிப்படை உரிமைகளைப் புரிந்து கொள்ளாமல் சிலர் இருக்கிறார்கள். அதே சமயம் தங்கள் உரிமைகளைப் புரிந்து கொண்டுள்ள பலர் அதை நிலைநாட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்கிறார்கள். இதற்கு என்ன காரணம்?

எது தங்கள் உரிமை? என்பதில் குழப்பம், எப்படிப் போராடுவது என்பதில் தயக்கம், யாரால் கோர்ட்டுக்கெல்லாம் அலைய முடியும் என்ற சலிப்பு, பணமும், நேரமும்தான் வீணாகும் என்ற கணிப்பு - இவற்றில் ஏதாவதொரு காரணத்தினால் நம்மில் பலர் தங்கள் உரிமைகளைத் தட்டிக் கேட்டுப் பெறுவதில்லை. அவர்களுக்கு விழிப்புணர்ச்சியை உண்டாக்கவே இந்தக் கட்டுரை.

நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டம் 1986-ல் இயற்றப்பட்டது என்றாலும், இதற்கான தனி நீதிமன்றங்கள் 1990 லிருந்துதான் இயங்கத் தொடங்கின. தமிழ்நாட்டில் ஒவ்வொரு மாவட்டத்திற்கும் ஒரு நீதிமன்றம் உண்டு.

சென்னையில் உள்ள மாவட்ட நுகர்வோர் தகராறுகள் தீர்க்கும் மன்றம் (District Consumers Disputes Redressal Forum) உயர்நீதிமன்ற வளாகத்துக்குள் சிவில் நீதிமன்றத்தின் முதல் மாடியில் இயங்கி வருகிறது. இங்கு பதிவு செய்யப்படும் வழக்குகளை விசாரித்து நீதி வழங்குவது மூவரின் கூட்டுப் பொறுப்பில் உள்ளது. அவர்களில் ஒருவர் சட்ட நுணுக்கங்களை கற்றறிந்த மாவட்ட நீதிபதி. மற்ற இரு உறுப்பினர்களும் பொது வாழ்விலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்கள். (இவர்கள் பதவிக் காலம் - ஐந்து ஆண்டுகள்).

நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தின் தலைவரான நீதிபதி வேலுச்சாமியை சந்தித்த போது "இரண்டு ஆண்டுகள் கூட நிரம்பாத இந்த மன்றத்தில் ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான வழக்குகள் இதுவரை பதிவாகியுள்ளன" என்றவர் "கோர்ட்டுக்குச் செல்வதால் வீண் அலைச்சல், வக்கீல் ஃபீஸ், ஸ்டாம்ப்



காதர்



மாணிக்கம்



ரமணி மதுரநாயகம்

'மாநில நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையம்', மாவட்ட நுகர்வோர் நீதிமன்றங்களிலிருந்து அப்பீலுக்கு வரும் வழக்குகளை விசாரிக்கிறது மற்றும் ஒரு லட்சத்திற்கு மேற்பட்டு பத்து லட்ச ரூபாய்க்குக் குறைவாக உள்ள பொருட்கள் மற்றும் அவை தொடர்பான புகார்கள் வழக்குகளை விசாரிக்கிறது.

இங்கு ஓய்வுபெற்ற உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி திரு எஸ்.ஏ. காதர் தலைவராக இருக்கிறார். மற்றும் ஓய்வு பெற்ற காவல் துறை அதிகாரி ஆர். எஸ். மாணிக்கம், மருத்துவர் ரமணி மதுரநாயகம் உறுப்பினர்களாக இருக்கிறார்கள்.

"இந்த நுகர்வோர் நீதிமன்றங்களைப் பெண்கள் முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்" என்கிறார் எஸ். ஏ. காதர். அவர்கள்தான் எந்தப் பொருளையும் வாங்குவதில் முக்கிய இடம் வகிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய மென்மையான சுபாவம் காரணமாக ஏமாற்றப்படுகிறார்கள். அவர்களுக்கு நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தினால் மட்டும் போதாது, அநீதி இழைக்கப்படும் போது எதிர்த்துக் குரல் கொடுக்கும் துணிவை ஏற்படுத்த வேண்டும்" என்கிறார்.

"இந்த மன்றத்தினை அணுகுவது எளிது. இங்கே வழக்கறிஞர்கள் தேவையில்லை. சாதாரணமானவர்கள் தங்களுக்குத் தெரிந்த வகையில் எழுதிக் கொடுக்கும் மனுவை ஏற்றுக் கொள்கிறோம். மக்கள் தாங்கள் ஒருபோதும் ஏமாற இடம் கொடுக்கக் கூடாது. உதாரணத்திற்கு ஒரு கிரைண்டரை ரிப்பேர் செய்யக் கொடுக்கிறோம். கடைக்காரர் ஐநூறு ரூபாய் வாங்கிக் கொண்டு ரிப்பேர் செய்து விட்டேன்' என்கிறார். வீட்டிற்கு வந்த இரண்டாம் நாளே மீண்டும் ரிப்பேராகி விடும். கேட்டால் இது வேறு ரிப்பேர்' என்பார். அவர்களைத் தட்டிக் கேட்கும் துணிவு வர வேண்டும். இதன் ரிப்பேர் ட்யூட்டி என்று ஏகப்பட்ட செலவு, வழக்கும் சீக்கிரத்தில் தீர்ப்பாகாது. எதற்கு இந்த வீண் தொல்லையெல்லாம்? என்று நினைத்துக் கொண்டு தாங்கள் ஏமாற்றப்பட்டிருந்தாலும் பல நுகர்வோர்கள் வழக்கு தொடர்வதில்லை. இவை எல்லாம் தவறான எண்ணங்கள்.

இந்த நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடுக்க எந்த ஸ்டாம்ப் கட்டணமும் கட்டத் தேவையில்லை. வக்கீல் அமர்த்திக் கொள்ள வேண்டாம். பாதிக்கப்பட்டவரே தங்கள் புகாரை விளக்கலாம். வழக்கு பதிவாகி மூன்று மாதங்களுக்குள் தீர்ப்புச் சொல்லியாக வேண்டும் என்று சட்டம் இருக்கிறது. வழக்குத் தொடுப்பவர்கள் தங்கள் புகாரை ஐந்து பிரதிகள் எடுத்துக் கொடுக்க வேண்டும். இங்கே தீர்ப்பின் நகலைக் கூட (மற்ற நீதிமன்றங்கள் போல அல்லாது) பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இலவசமாகவே பெற்றுக் கொள்ளலாம்" என்றார்.

ஒரு லட்ச ரூபாய்க்கு மேற்படாமல் நஷ்டஈடு கேட்டால் இப்படிப்பட்ட மாவட்ட நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடுக்கலாம். அதற்கும் அதிகமான நஷ்டஈடு தேவையென்றால் மாநிலக் குழுவில் (State commission) வழக்கு தொடுக்க வேண்டும். பத்து லட்சம் ரூபாய்க்கும் அதிகமான நஷ்டஈடு தேவையென்றால் அவர்கள் வழக்கு தொடுக்க வேண்டியது டில்லியில் உள்ள தேசிய மன்றத்தில் (National commission).

சென்னை மாவட்ட நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தின் உறுப்பினர்களில் ஒருவரான

பொறுப்பு முழுவதும் உன்னுடையது. செய்கிறாயா, இல்லையா? என க் கேளுங்கள். செய்யவில்லையென்றால் கன்ஸ்யூமர் கோர்ட்டை அணுகுங்கள். நிவாரணம் கிடைக்கும்'' என்கிறார் மாணிக்கம்.

''மருத்துவர்களின் மேல் இப்பொழுது எல்லாம் அதிக வழக்குகள் வருகின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட அறுவை சிகிச்சையோ, பிரசவமோ அல்லது மருந்து கொடுக்கும்போதோ டாக்டர் அவசர நிலையை உத்தேசித்துச் சில முடிவுகளை எடுக்கிறார்., எனவே மருத்துவர் வேண்டுமென்றே தவறு செய்தார் என நிரூபிக்கும் போதுதான் கன்ஸ்யூமர் வெற்றியடைய முடியும்.

பொதுவாகப் பெண்கள் எந்தச் சாமான் வாங்கினாலும் ரசீது வாங்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வரி கொடுக்காமல் அரசாங்கத்தை ஏமாற்றி விட்டோம் என நினைத்துக் கொண்டால் கடைசியில் நாமே ஏமாந்து விடுவோம் என்கிறார்'' ரமணி மதுரநாயகம்.

இந்த மாநில நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையமும், இதன்கீழ் வருகின்ற மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் மன்றங்களும் மட்டுமே அரசாங்கத்தின்கீழ் வருபவை. இங்குதான் வழக்குகள் தொடரப்பட்டு நீதிமன்றங்களைப் போலச் செயல்படுகின்றன. தீர்ப்பிற்குக் கட்டுப்பட்டு அதை நிறைவேற்றாமல் போனால் சிறைத் தண்டனை கொடுக்கும் அளவிற்கு இவர்களுக்கு அதிகாரம் உண்டு. ஆனால் பல தனிப்பட்டவர்கள் நுகர்வோர் பாதுகாப்புக் கவுன்சில் போன்ற பெயர்களில் இயங்குகிறார்கள். இவற்றை ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புபடுத்தி குழப்பிக் கொள்ள வேண்டாம் என்கிறார்கள்.

மாநில நுகர்வோர் குறைதீர் ஆணையம் இப்போது வாரத்திற்கு மூன்று நாள் இயங்குகிறது. மாவட்டக் குறைதீர் மன்றங்கள் அந்தந்த மாவட்ட நீதிமன்றக் கட்டிட வளாகத்துள்ளேயே அமைந்திருக்கும். தமிழகத்தில் இருபத்திரண்டு மாவட்ட குறைதீர் மன்றங்கள் இயங்குகின்றன. இவற்றை மக்கள் முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் ஒன்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும் -

ஒருவருக்கு நாம் காசு கொடுத்து அவரிடமிருந்து ஒரு பொருளையோ, பணியையோ வாங்கிக் கொள்ளும்போதே, அங்கு ஏமாறும் போதே அது நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டத்தின் கீழ் வருகிறது.

ஆனால் அரசாங்கத்தின் மீதோ, கார்ப்பரேஷன்கள் மீதோ அவைகள் செய்யும் சேவைப் பணி தொடர்பாக வழக்கு தொடர முடியாது.

''ஏன் முடியாது? நாம்தான் வரி கட்டுகிறோமே?'' என்றோம்.

''வரி வேறு, கூலி வேறு. சாலை அமைத்தல், விளக்குகள் பராமரித்தல் இவற்றிற்கெல்லாம் நாம் காசு கொடுக்கிறோமா இல்லையே. எனினும் பொது மக்கள் நலன்கருதி இவை போன்ற சேவைப் பணிகளையும் இணைக்க வேண்டும் என க் கூறியிருக்கிறார்கள். ஆனால் இப்படி இணைக்கும் போது வாலண்டியர் சர்வீஸ் செய்யும் சமூக சேவை நிறுவனங்களின் மீது கூட வழக்கு போடும் நிலை ஏற்பட்டு விடலாம். எனவே இவற்றை மிகவும் கவனமாக பரிசீலித்து செயல்பட வேண்டும்'' என்கிறார் எஸ். ஏ. காதர்.

பவித்ரா

கவிஞர் குடியரசு நீதிமன்றத்தில் தாங்கள் சந்தித்த சுவையான சில வழக்குகளை நமக்குத் தெரிவித்தார்.

ரயில்வேக்கு எதிராக ஒருவர் வழக்கு தொடுத்தார். தயிர் சாதப் பாக்கெட் விற்ற ரயில்வேத் துறையினர் குடிக்கத் தண்ணீர் வழங்கவில்லையாம். ''ஓடும் ரயிலில் இதைச் சாப்பிட்டவுடன் தாகம் எடுத்தால் பாத்ரூமில் இருக்கும் தண்ணீரையா நான் குடிக்க முடியும்?'' என்பது அவரது வாதம். வழக்கை விசாரித்த நீதிபதிகள் சாப்பாடு பாக்கெட் கொடுக்கும் போது தண்ணீரும் கொடுத்தாக வேண்டும் என்று தீர்ப்பு கூறினார்கள். இப்போதெல்லாம் ரயில்வே துறையினர் அத்தகைய உணவு பாக்கெட்டுகளுடன் 'சாஷே'வில் தண்ணீரும் தருகிறார்களாம்.

நிறைய வழக்குகள் தொலைபேசித் துறையினர் மீதுதான் போடப்படுகின்றனவாம். அவற்றில் பெரும்பாலானவை 'பில்'லில் மிக அதிகத் தொகை குறிப்பிடப்பட்டிருப்பதைப் பற்றியதாம்.

தொலைபேசி என்றதும் நமக்கு வேறு சில சங்கடங்கள் நினைவுக்கு வந்தன. பொதுத் தொலைபேசிகளில் சில (பல?) சமயம் எதிர்ப்புறம் 'ஹலோ' என்ற குரலைக் கேட்டதும் நாம் நாணயத்தைப் போட்டு விட்டுப் பேசினால் நாம் பேசுவது எதிர்முனையில் இருப்பவர்களுக்குக் கேட்பதில்லை. இப்படித் தண்டமாகிப் போன நாணயங்கள் எவ்வளவு இருக்கும்? தவிர, சில தனியார் கடைகளில் ஒருமுறை தொலைபேசியைப் பயன்படுத்த மூன்று ரூபாய், நான்கு ரூபாய் என்று அநியாயமாக

வாங்குகிறார்கள். இவற்றைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டதும், ''போதிய ஆதாரத்துடன் துணிந்து வழக்கு போடுங்கள். வழக்கின் விளைவுகள் பலருக்கும் நன்மையாக முடிய வாய்ப்புண்டு'' என்றார் குடியரசு.

இந்த நீதிமன்றத்தின் மற்றொரு உறுப்பினர் ஒரு பெண்மணி - திருமதி விஜயா தாயன்பன். வழக்கில் சுலபமாக வெற்றி பெற வேண்டுமானால் நுகர்வோர் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கிய விஷயங்களைப் பட்டியலிட்டார் அவர் -

★ கடைகளில் பொருள்களை வாங்கும் போது அதற்கான பில்லை வாங்கிக் கொள்ள மறக்க வேண்டாம். பலர் ஐந்து அல்லது பத்து ரூபாய் என்று வரியை மிச்சப் படுத்தலாமே என்றெண்ணி பில் வேண்டாமென்று சொல்லி விடுகிறார்கள். இது சட்டப்படி குற்றம் என்பதோடு, வாங்கிய பொருள்களில் ஏதாவது குறை இருந்து, நீதிமன்றத்தை அணுக வேண்டிய நிலை ஏற்படாது அது அவர்களுக்குப் பாதகமாகி விடுகிறது.

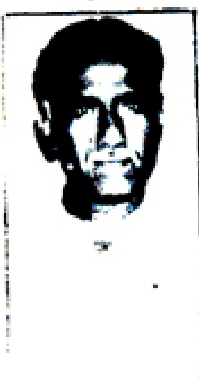
★ வாங்கிய பொருளில் குறை இருந்தால் நீங்கள் முதலில் அணுக வேண்டியது நீதிமன்றத்தை அல்ல - பொருளை விற்ற நிறுவனத்தை.

★ வழக்கு தொடுத்த பலரும் கூறுவது ''நாங்கள் எவ்வளவோ முறை நேரிலும், தொலைபேசியிலும் புகார் செய்தோம். கடைக்காரர் காதில் போட்டுக் கொள்ளவே இல்லை'' என்பதுதான். கடைக்காரரோ அல்லது நிறுவனத்தினரோ ''இவர்கள் எங்களிடம் புகார் கொடுக்கவேயில்லை. கொடுத்திருந்தால் அன்றே குறையைத் தீர்த்திருப்போம்'' என்பார்கள். இதையெல்லாம் தவிர்க்க ஒரே வழி உங்கள் புகாரை எழுத்து மூலம் கொடுப்பதுதான். அதைப் பதிவுத் தபாலில் அனுப்புவது மேலும் நல்லது.

★ நீங்கள் அனுப்பும் கடிதங்களின் பிரதிகளையும், நிறுவனத்திலிருந்து நீங்கள் பெறும் பதில்களையும் பாதுகாப்பாக ஃபைல் செய்து கொள்ள மறந்து விட வேண்டாம்.

மற்ற மாவட்ட நுகர்வோர் நீதிமன்றங்களை விட, அதிக வழக்குகளை எடுத்து தீர்ப்பளித்திருக்கிறது என்ற பெருமையைச் சென்னை நுகர்வோர் நீதிமன்றம் பெற்றிருக்கிறது. இந்தச் சிறப்புக்கு அங்கீகாரமாக இதுவரை தினமும் அரைவேளை மட்டுமே இயங்கி வந்த இது விரைவில் முழுநேர நீதிமன்றமாக இயங்கப் போகிறதாம். இந்த நீதிமன்றத்திற்கும் அத்தியாவசியப் பொருட்கள் நீதிமன்றத்திற்கும் (Essential commodities court) ஒரே நீதிபதி என்ற நிலை மாறி நுகர்வோர் மறைத்திற்கு மட்டும் தனி நீதிபதி மற்றும் சிப்பந்திகள் என்று நியமிக்கப்படுவார்களாம்.

வேலுச்சாமி



குடியரசு



விஜயா



நுகர்வோர் பாதுகாப்புச் சட்டம் - சில முக்கிய அம்சங்கள்

✱ 1986-ல் உருவான இந்தச் சட்டத்தின் முக்கிய நோக்கம் பாதிக்கப்பட்ட நுகர்வோருக்குச் சீக்கிரம் நிவாரணம் அளிப்பதுதான். இதில் போடப்படும் பல வழக்குகளை மற்ற சட்டங்களின் மூலமும் சிவில் நீதிமன்றத்தில் போட முடியும். ஆனால் மாதக் கணக்கிலும் (பெரும்பாலும் வருடக் கணக்கிலும்) இழுத்தடிக்கப்படும் வழக்குகள், நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் விரைவில் முடிந்து விடும். பொதுவாக 90 நாட்களுக்குள் தீர்ப்பு அளித்துவிட வேண்டும். சாம்பிளைச் சோதனைச் சாலையில் அளித்து முடிவு தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம் என்ற வகையில் வரும் வழக்குகளுக்கு மட்டும் 150 நாட்கள் வரை எடுத்துக் கொள்ளலாம்).

✱ அத்தியாவசியப் பொருள்கள் நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடுத்தால் தவறு செய்தவர்களுக்குத் தண்டனை வாங்கிக் கொடுக்கவே முடியும். நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடுத்தால் நஷ்டஈடு பெறலாம்.

✱ சட்டம் இயற்றப்படும்போது அரசத் துறைகளையும், அரசு நிறுவனங்களையும் இந்தச் சட்டத்திலிருந்து விதிவிலக்கு கொடுத்து நீக்கி விடலாமா என்ற ஒரு விவாதம் எழுந்தது. நல்லவேளையாக அந்த விதிவிலக்கு கொடுக்கப்படவில்லை. இப்போது நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் போடப்படும் வழக்குகளில் பல தொலைபேசி, ரயில்வே, ஆவின் போன்ற அரசுத் துறை/நிறுவனங்களின்மீதுதான்!

✱ குறிப்பிட்ட தரம், ரகம், மாடல் ஆகிய விஷயங்களில் விற்பனையாளர் கூறியதற்கும், அதை நம்பி வாங்கிய பொருளுக்கும் வேறுபாடு இருந்தால் நுகர்வோர் சட்டத்தின் கீழ் வழக்கு தொடுக்கலாம். அதேபோல் கீழ்க்கண்ட காரணங்களுக்காகவும் இங்கு வழக்கு தொடுக்கலாம்.

செகண்ட்-ஹாண்ட் பொருள்களைப் புதுப்பித்து புதுப் பொருள் போல விற்றால், பொதுவாக அந்தமாதிரிப் பொருளில் என்ன சாதகங்கள் உண்டோ அவற்றில் ஏதாவது வாங்கிய பொருளில் இல்லையென்றால், உண்மையில் இல்லாத ஒரு பயனை ஒரு பொருளுக்கு இருப்ப

"அபார வெண்மை அளிக்கும் அற்புத சக்தி!"



இது துணிகளைக் கெடுக்கும்
தரம் குறைந்த
சொட்டு நீலம் அல்ல.
நீரில் சரியாகக் கரையாமல்
திட்டுதிட்டாய்
துணிகளில் ஒட்டும்
நீலமும் அல்ல.



நீல்சின்
சூப்பர் திரவ நீலம்

தயாரிப்பு:
நில்சின் கெமிக்கல்ஸ் பி.லிட்., அகமதாபாத்.

விற்பனை:
குந்தல் ஏஜென்சீஸ் சென்னை 600 001.

தாகச் சொல்லி விற்றால், போதிய ஆதாரமோ, சோதனையோ இல்லாமல் சும்மாவாவும் ஒரு பொருளுக்கு நீண்ட கால கேரண்டி அளித்தால் - இவை சில சேம்பிள்கள்தான்.

❋ பொருட்கள் என்றில்லை, சில குறிப்பிட்ட சேவைகளுக்காக நாம் அமர்த்தும் சிலர் ஒத்துக் கொண்ட வேலையைச் சரியாக முடிக்கவில்லையென்றாலும் நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடுக்கலாம். இந்தப் பிரிவில் வழக்கறிஞர்கள், மருத்துவர்கள், என்ஜினியர்கள், சி.ஏ.க்கள், காண்ட்ராக்டர்கள் ஆ கி யோ ரு ம் அடங்குவர். ஆனால் வீட்டு வேலைக்காரர்கள் இந்தப் பிரிவில் அடங்க மாட்டார்கள்.

❋ ரியல் எஸ்டேட்காரர்கள் மீது கட்டிட சம்பந்தமாக இந்தச் சட்டத்தின் கீழ் வழக்குப் போட முடியாது. ஆனால் அவர்கள் சில சலுகைகளையும், ஆதாயங்களையும் தருவதாகச் சொல்லி விட்டுப் பிறகு ஏமாற்றினால் இந்தச் சட்டத்தின் கீழ் அவர்கள் மீது வழக்குத் தொடுக்கலாம்.

நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில், பாதிக்கப்பட்டவர்களும் வழக்குப் போடலாம். அல்லது அவர்கள் சார்பில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நுகர்வோர் குழுவும் போடலாம். பாதிக்கப்பட்டவர் அந்தக் குழுவில் அங்கத்தினராக இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் எதுவுமில்லை. இப்படிப்பட்ட குழுக்களில் சில -

நுகர்வோர் செயல்பாட்டுக் குழு (Consumers Action Group - சுருக்கமாக சி.ஏ.ஜி). 1985-ல் ஏற்படுத்தப்பட்டு 1986 - லிருந்து முழுமூச்சுடன் செயல்பட்டு வரும் இந்தக் குழு சென்னையில் இயங்குகிறது. சி.ஏ.ஜிக்கு செயலாளரோ, தலைவரோ கிடையாது. ஆறு பொருளாளர்களும், ஒரு நிர்வாக இயக்குனரும் மட்டுமே உண்டு. பொருளாளர்களில் ஒருவரான திரு ஸ்ரீராம் பஞ்சுவைச் சந்தித்தோம்.

''முதலில் எங்கள் கவனத்தில் இடம் பெறுவது சாலைப்பாதுகாப்பு. மற்ற எந்த நகரத்தையும் விட சென்னையில்தான் அதிகப் பாதசாரிகள் விபத்துக்கு உள்ளாகிறார்கள் என்கிறது புள்ளி விவரம். பாதசாரி விபத்திற்குள்ளாவது என்பது மிகவும் அநியாயம் இல்லையா? நடைபாதைகள் ஏற்றதாக இல்லாதத்துதான் இந்த விபத்திற்குக் காரணம். குப்பைகள், வீ டு க ட் டு ம் பொருள்கள், பங்க் கடைகள், பெ ரி ய பள்ளங்கள் இவையெல்லாம் நடைபாதைகளிலிருந்து நீக்கப்பட வேண்டும். நாங்கள் ஏற்கெனவே தொடுத்த வழக்கின் விளைவாக ''சென்னை நகரில் இனி எந்தவித அலங்கார வளைவுகளும் கட்டக் கூடாது'' என்ற தீர்ப்பு வழங்கப்பட்டிருக்கிறது.



ஸ்ரீராம் பஞ்சு தளவாய்

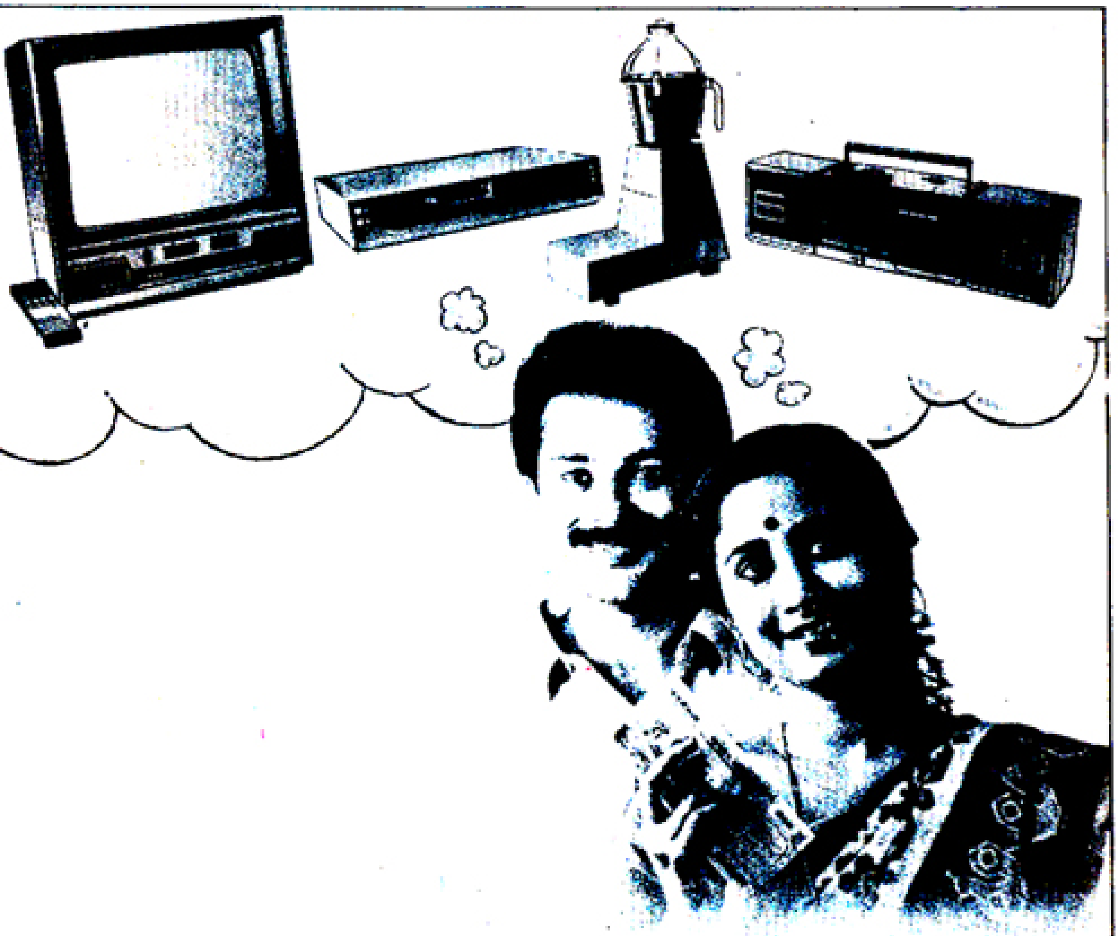
''மக்களோடு நெருங்கிப் ப ழ கி, அவர்கள் நலனுக்குப் பாடுபடும் இயக்கம் எங்களுடையது'' என்கிறார் சென்னை நுகர்வோர் குழுவின் (Madras Provincial COnsumers Association) தலைவராக விளங்கும் திரு. ராமையா தளவாய்.

சென்னை நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் போடப்பட்ட முதல் வழக்கு தொலைபேசித் துறைக்கெதிராக இவர் போட்டது தான். டெலிபோன் டைரக்டரியில் வரும் எக்ஸ்ட்ரா வரிக்காக துறையினர் அதிகக் கட்டணம் (முன்கூட்டியே சொல்லாமல்) வாங்கியதற்கெதிராக இவர் தொடுத்த வழக்கில் வெற்றி இவருக்குத்தான். மாநகராட்சித் துறையினர் சொத்து வரி நிர்ணயிப்பதில் தான்தோன்றித்தனமாகச் செயல்படுவதாக இவர் போட்ட வழக்கில் ''வாடகைக் கட்டுப்பாட்டுச் சட்டத்தில் 'நியாயமான வாடகை' என்பது எப்படி வரையறுக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அதே வரையறையைத் தான் சொத்து வரி நிர்ணயிக்கும் போதும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்'' என்று நீதிமன்றம் தீர்ப்பளித்துள்ளது.

''இந்தக் காலத்தில் பலருக்குத் தைரியம் போதவில்லை. நியாயமான உரிமைகளுக்காகப் போராட பயப்படவே கூடாது. காந்தியைப் போல கொள்கைத் துணிவு வேண்டும்'' என்பதை வலியுறுத்தும் தளவாய் இதுவரை தனிப்பட்டவர்களுக்கெதிரான குறைகளைத் தன் அமைப்பில் எடுத்துக் கொண்டதில்லையாம். பலருக்கும் இன்னலளிக்கும் முறைகளுக்கெதிரான வழக்குகளைத்தான் தொடுத்திருக்கிறாராம்.

கண்கவரும் விளம்பரங்கள், விற்பனைப் பிரதிநிதிகளின் பேச்சு சாமர்த்தியம், இந்த அவசர யுகத்தில் எதையும் ஆராய்ந்து பார்க்க முடியாத நிலை - இப்படிப்பட்ட காரணங்களினால் நுகர்வோர் அடுத்த முறை பாதிக்கப்பட்டால் மேலே குறிப்பிட்ட விஷயங்களை மனதில் கொண்டு உங்கள் உரிமைகளை நிலை நாட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

- ஜி. எஸ். எஸ்.





தென்றல் சிறை

1

''நோ'' என்று கூச்சலிட்டாள் இந்திரா.

மர பெஞ்ச்சிலிருந்து எழுந்த வேகத்தில் புடைவை தடுக்கி, வக்கீல்களுக்கான மேஜையில் விழுந்தாள். எழுந்து நீதி பதியை நோக்கி ஓடினாள்.

''நீங்க சொல்றது சரியில்லே... கொஞ்சம் கூட நியாயமே இல்லை உங்க தீர்ப்புல...'' என்று அவள் இரைந்த போது, குரலில் மாற்றம் ஏற்பட்டு வார்த்தைகள் யாருக்கும் புரியவில்லை. நீதிபதியின் உயர்ந்த மேஜையை அவள் நெருங்கி விட்ட நிலையில், அவளுடைய இரு புஜங்களிலும் கைகள் விழுந்தன. அழுத்தின.

பெண் போலீஸ் அவளைக் கிட்டத் தட்ட கோர்ட் தரையில் இழுத்துப் போன போது, திகைத்துப் போயிருந்த நீதிபதி தன் தீர்ப்பைத் தொடர்ந்தார்.

''...மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட சூழ் நிலையில் இந்தப் பெண்ணிடம் நான்கு வயதுச் சிறுமியை விட்டு வைப்பது, அந்தச் சிறுமியின் எதிர்காலத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கும் என்று இந்த கோர்ட் கருதுவ தால், ப்ரியா என்கிற அந்தச் சிறுமி, அவ ளுடைய அப்பா சம்பத்குமாரின் பொறுப்பி லேயே வளர வேண்டுமென தீர்ப்பளிக் கிறேன்...''

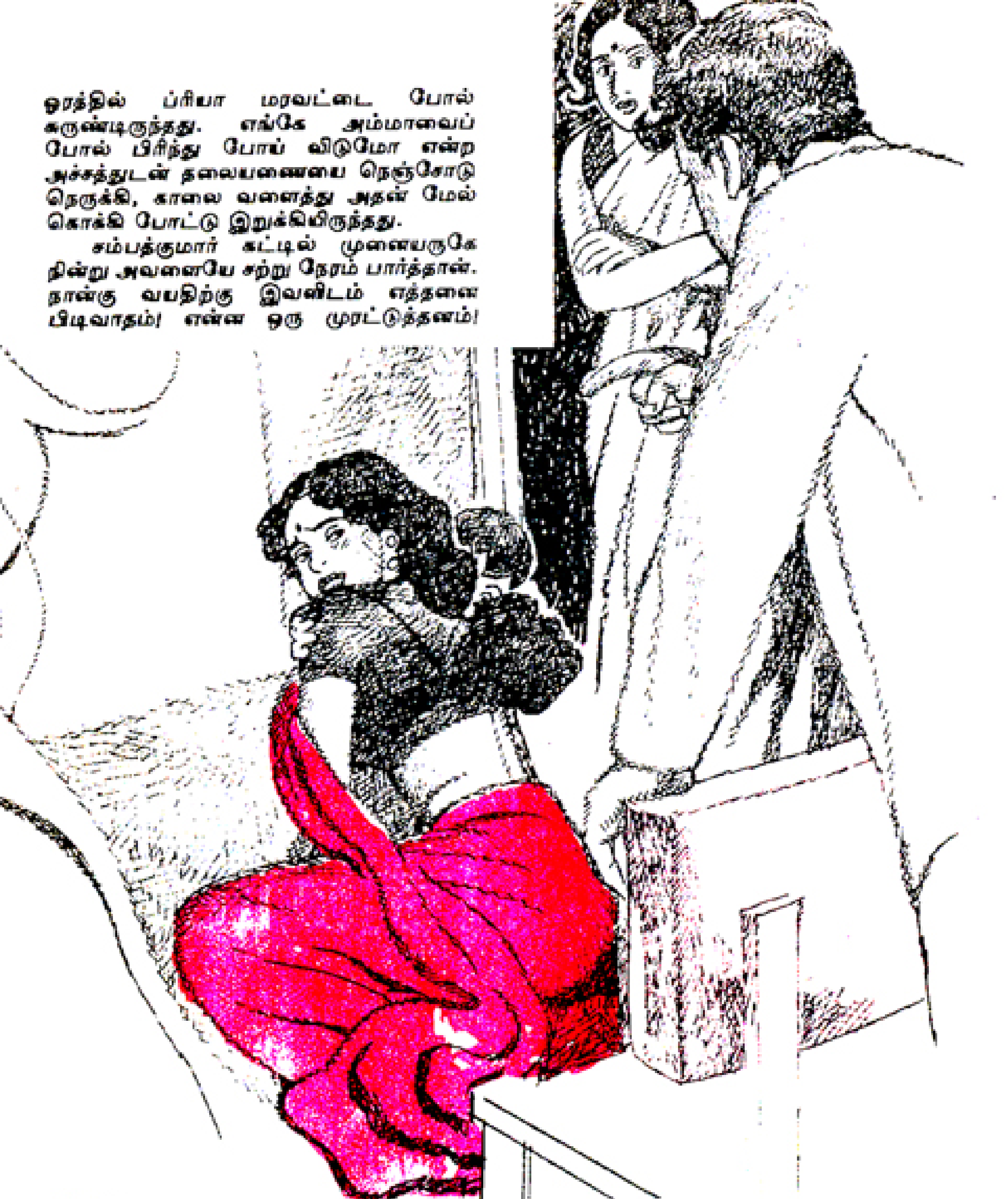
பார்வையாளர் பகுதியில் முதல் வரிசையில் உட்கார்ந்திருந்த சம்பத்குமார், இழுத்துச் செல்லப்படும் இந்திராவை சோக மான முகத்தோடு கவனித்தான். அவள் த்தூ என்று ஓங்கித் துப்பிய போதும், அவன் முகத்தில் சலனமில்லை. அவனுடைய கை வளைத்து அணைத்திருந்த மகளை இறுக் கிக் கொண்ட போது அவள் திமிறினாள். அப்பாவின் அன்பான ஆனால் உறுதியான அணைப்பிலிருந்து திமிறி அவள் எழுப்பிய ''அம்மா'' என்ற குரல் நீதிமன்றத்தின் அமைதியைச் சிதறடித்தது.

2

தலையணை திட்டுத் திட்டாகக் கறை படிந்திருந்தது. ப்ரியாவின் கன்னங்களில் கண்ணீர் காய்ந்திருந்தது. களைப்பும், அசதியும் இமைகளை இழுத்திருந்தன. அவ்வளவு பெரிய மெத்தையில். ஒரு

ஓரத்தில் ப்ரியா மரவட்டை போல் சுருண்டிருந்தது. எங்கே அம்மாவைப் போல் பிரிந்து போய் விடுமோ என்ற அச்சத்துடன் தலையணையை நெஞ்சோடு நெருக்கி, காலை வளைத்து அதன் மேல் கொக்கி போட்டு இறுக்கியிருந்தது.

சம்பத்குமார் கட்டில் முனையருகே நின்று அவளையே சற்று நேரம் பார்த்தான். நான்கு வயதிற்கு இவ்விடம் எத்தனை பிடிவாதம்! என்ன ஒரு முரட்டுத்தனம்!



நேற்றிரவு சாப்பிட மாட்டேன் என்று எப்படி அடம்பிடித்து விட்டாள்! அம்மாவை மறக்க முடியுமா இவளால்? நான்கு வயதுதானே, வாழப் போகிற வருடங்களோடு ஒப்பிடும் போது இது மிக அற்பமான காலம்.

சம்பத்குமார் மெத்தையில் முழங்காலிட்டு ஏறினான். ப்ரியாவை நெருங்கி, அவளுடைய காய்ந்த கன்னத்தை வருடினான். கலைந்த சிறு கூந்தலை நீவினான். கழுத்துக்குக் கீழ் கைகொடுத்து அவள் முகத்தை உயர்த்தி மடியில் வைத்து 'ப்ரியா' என்று மென்மையாகக் குரல் கொடுத்தான்.

ப்ரியா திடுக்கிடலோடு விழிப்பிற்கு வந்ததும் அவனிடமிருந்து வந்த புதிய சந்தன சோப்பின் மணம் அவளைப் பதைத்து எழுப்பியது. இது அம்மாவிடமிருந்து வரும் வாசனை!

''ப்ரியா... ராத்திரி கூட சாப்பிடலை இல்லை? பசிக்கும். வா கண்ணா, அப்பா ஒன் டு த்ரீ சொல்றதுக்குள்ள சுச்சு போயிட்டு கலர் பிரஷ் வாங்கியிருக்கேனே, அதுல

சுபா

பேஸ்ட் எடுத்து பல் தேய்ப்பியாம். உனக்கு என்ன பிடிக்கும் மால்ட்டோவாவா? போர்ன்விடாவா?''

''அம்மா'' என்றது ப்ரியா. குறைவில்லாமல் கண்ணீர் திரண்டு விட்டது. ''எனக்கு அம்மா வேணும்...''

''அ ம் ம ா கி ட் ட அழைச்சிட்டுப் போறேன். ஆனா இப்படியா அசிங்கமாப் போவாங்க? எழுந்து குளிச்சு, டிரெஸ் போட்டுக்கிட்டுப் போனாத்தான் நல்லா இருக்கும்!''

ப்ரியா அவனை நம்பிக்கையில்லாமல் பார்த்தது. அழுவதா வேண்டாமா என்ற குழப்பம் உதடுகளில் தெரிந்தது.

''ப்ராமிலா அம்மாகிட்டே அழைச்சிட்டுப் போவீங்களா?''

''ப்ராமிலா'' என்று அதன் பிஞ்சுக் கையை அழுத்திக் கொடுத்தான் சம்பத்குமார். ப்ரியா முகத்தைத் திருப்பி கவுனின் கைப் பகுதியில் தேய்த்துக் கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டு, கட்டிலிலிருந்து மீன் போல் வழுக்கி இறங்கியது. பாத்ரூமிற்கு ஓடியது.

கடைசி கட்ட கோல்ஃப் பந்து போல் உருண்டு வந்து நின்றது மாருதி. சம்பத்குமார் இறங்கினான். மறு கதவைத் திறந்து ப்ரியாவை இறக்கினான்.

''எங்கப்பா வந்திருக்கோம்?'

''அம்மாவைப் பார்க்க...''

அப்பாவின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு, கட்டை விரல்களை நசுக்கும் ஷூக்களின் அவஸ்தையைப் பொருட்படுத்தாமல் ப்ரியா நிறைய எதிர்பார்ப்போடு துள்ளி நடந்தது.

''இதுதான் அ ம் ம ா வே ா ட வீடாப்பா?''

''ஆமா...''

லிப்டில் ஏறிய போது, அடிவயிற்றுக்குள் சுருண்ட பந்துகள் ப்ரியாவிற்குப் புதுமையாய் இருந்தன.

* வெங்காயம், பூண்டு, பச்சை மிளகாய், உப்பு, கொத்தமல்லித் தழை, தேவையாக சிறிது புளி வைத்து அரைத்து, பிரெட் ஸ்லைஸில் இரு புறமும் தடவி டோஸ்ட் செய்தால் வித்தியாசமான ருசியுடன், விரும்பி சாப்பிடலாம்.

- பார்வதி

''ஹை...''

இரண்டாவது மாடி. காரிடார். லிப்டைத் திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்துக் கொண்டே அவனுடன் ப்ரியா நடந்த போது அவனுக்கு நம்பிக்கை வந்து விட்டது.

குழந்தை! அம்மாவைப் பார்க்கப் போகிறோம் என்ற நினைப்பை மறைத்துக் கொண்டு லிஃப்டில் பயணம் செய்த முதல் அனுபவத்தின் கிளர்ச்சி வியாபித்து விட்டது. புதிய புதிய அனுபவங்களில், அவை கொண்டு வரப் போகும் சந்தோஷங்களில், ப்ரியாவின் மனதை நிச்சயம் மாற்றி விடலாம்.

நான்கு கதவுகள் தெரிந்தன. மிக்கி மவுஸ் ஸ்டிக்கர் ஒட்டியிருந்த கதவை நெருங்கினான்.

'WELCOME TO MY HELL' என்ற ஸ்டிக்கர் அவன் முகத்தில் வாடிக்கையான புன்னகையைக் கொண்டு வந்தது அழைப்பு மணியை அழுத்தினான்.

கதவு திறந்தது.

''ஹலோ டார்லிங்'' என்று முகம் நிறைய புன்னகைத்த பெண்ணை ப்ரியா இதற்கு முன் பார்த்ததில்லை. அவள் குனிந்து அள்ளிக் கொண்ட போது, ப்ரியாவின் கண்களில் மிரட்சி. கால்களால் அவள் வயிற்றில் உதைத்துத் தப்பிக்க முயற்சி செய்தது.

''பயப்படாது, பத்மினி'' என்றான், சம்பத்குமார். வீட்டிற்குள் நுழைந்ததும் கதவைச் சாத்திக் கொண்டே.

''என்னை விடு. என்னை விடு...''

''ஏன் பேபி, இந்த ஆண்ட்டியைப் பிடிக்கல?''

''பிடிக்கலை...''

''உனக்கு நெறைய சாக்லேட் வாங்கி வச்சிருக்கேனே...''

''வேணாம்.''

''அந்தக் குட்டி சைக்கிள் கூட உனக்குத்தான்...''

''சைக்கிள் வேணாம்...''

''கரடி பொம்மை வேணுமா? இந்த ரயிலு பார் எப்படி மேல ஏறி இறங்கப் போகுதுன்னு...''

''எனக்குப் பொம்மை வேணாம்...''

''என்ன வேணும் என் செல்லக் குட்டிக்கு?''

''எங்கம்மா வேணும்.. அம்மா... அம்மா...''

''ஆரம்பிச்சிட்டாடா.. ஏய் ப்ரியா.. இனிமே இவதான் உனக்கு அம்மா''

''ஷ்... சம்பத்.. கோச்சுக்காதீங்க.. குழந்தைக்குப் புது ஆளப் பார்த்தா பயம் இருக்கத்தான் இருக்கும். டார்லிங் இப்படி உட்காரு... இதுல எந்த சாக்லேட் வேணும் சொல்லு...''

ப்ரியா சற்றும் சலனமில்லாமல் சாக்லேட் டப்பாவை எடுத்து எறிந்தது. தங்க


ஒப்பற்றது மட்டுமே-
உங்கள் சாம்ராஜ்ய
வாரிசுக்கு !


snuggy

மிலிட்டரி அல்வா

கோதுமை மாவு - 1/4 கிலோ,
சர்க்கரை - 1/4 கிலோ,
டால்டா - 200 கிராம்,
தண்ணீர் - 1 தம்ளர்,
ஏலக்காய் - 5,
முந்திரிப் பருப்பு - 5.

செய்முறை :

முதலில் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து அதில் டால்டாவை ஊற்றி கோதுமை மாவைப் போட்டு நன்றாக வறுக்க வேண்டும். பிறகு தண்ணீர் ஊற்றிக் கிளற வேண்டும். கெட்டியான பிறகு சர்க்கரையைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி ஏலக்காய், முந்திரி போட்டு இறக்கவும். செய்வது மிக எளிது.

– எம். எஸ். விமலா

பேப்பரும், வெள்ளி பேப்பரும் சுற்றப் பட்ட சாக்லேட்கள், தரையிலும், சோபா விலும், கதவடியிலுமாக சிதறின. ப்ரியா வீறிட்டு அழ ஆரம்பித்தது.

சம்பத்குமார் பாய்ந்து அதைத் தூக்கி னான். அவனிடம் ஒட்டாமல் இருக்கும் குழந்தை, புது இடத்தில் அவனை விட நெருக்கமானவர்கள் இல்லை என்ற பயத்தில் அவனை இறுக்கிக் கொண்டது.

''ஸாரி, பத்மினி...''

''எதுக்கு ஸாரி?''

பத்மினி குனிந்து உட்கார்ந்து சிதறி யிருந்த சாக்லேட்களைப் பொறுக்க ஆரம் பித்தாள்.

சம்பத்குமார் அவளைப் பார்த்த போது, அவனுள் ஜுரத் துடிப்பு. வயிற்றில் எப்போதும் போல் சிறகடிப்பு.

எவ்வளவு அழகாயிருக்கிறாள் இவள்! இருபத்தாறு வயது என்பது முகத்தில் தெரியவில்லை. நீண்டு வளைந்த புருவங்க ளுக்குக் கீழ் எவ்வளவு உயிரோட்டமான கண்கள். ஈரம் பளபளக்கும் ரசனையான உதடுகள். நுனியைத் தொட்டுப் பார்க்க வேண்டும் என்று துடிக்க வைக்கும் மூக்கு. நகைக் கடை விளம்பரங்களுக்கு ஏற்ற கழுத்து.

சோபாவில் உட்கார்ந்தான். ப்ரியா அவன் தோளில் விசும்பியது.

''அவங்களை அப்புறம் பாத்திங் களா?'' பத்மினி நிமிர்ந்தாள்.

''எவங்களை?''

''ப்ரியாவோட அம்மாவை...''

''எதுக்குப் பாக்கணும்? மனசால, உடம்பால - இப்ப சட்டதாலயும் அவளை விலக்கியாச்சு.. அவளைப் பாக்கற அள வுக்கு அவகிட்ட எனக்கு எந்த இன்ட்ரஸ்ட் டும் இல்ல...'' சிறிது மௌனம்.

''டிக்கட்ஸ் கன்ஃபார்ம் ஆயிடிச்சி, பத்மினி...''

''இருபத்தெட்டாம் தேதியா?''

''ஆமா... இருபத்தஞ்சு கல்யாணம். இருபத்தெட்டு ஃப்ளைட்... உனக்குத்தான் ஏமாத்தமா இருக்கும்...''

''என்ன ஏமாத்தம்? மண்டபத்துல ஆயிரம் பேர் கூடி, தவிலை காது கிழிய அடிக்க தாலி கட்டினாத்தான் கல்யாணமா? எனக்கு ரெஜிஸ்ட்ரார் ஆபீஸ் கல்யாணம் பிடிச்சிருக்கு... நீங்கதான் மனசை உழப்பிக்கிறீங்க...''

''நான் அதைச் சொல்லலை, பத்மினி... நோ ஹனிமூன். கல்யாணமான செகண்ட்லேயே மடில குழந்தை. கைக் குழந்தையில்ல. நாலு வயசாயிட்ட குழந்தை. புதுசாக் கல்யாணம் ஆன ஒரு பொண்ணு சாதாரணமா எதிர்பார்க்கற தெல்லாம் நீயும் எதிர்பார்த்தா ஏமாத்தமாத் தான இருக்கும்?''

''சம்பத், நீங்க என்னை ரொம்பக் குழப்பறீங்க.. ஒரு நாளைக்கு என்னை டோட்டலாப் புரிஞ்சுக்கிட்ட மாதிரி பேச றீங்க. அடுத்த நாளே என்னைப் பத்தி உங்க ளுக்குச் சந்தேகம் வந்திடுது...''

''ச்சீ...''

''க்ளியராப் புரிஞ்சுக்குங்க சம்பத். நீங்க ஒண்ணும் என் கண்ணைக் கட்டி தாலி கட்டி டலை.. உங்களைப் பத்தி முழுக்க முழுக்க தெரிஞ்சுதான் நான் கல்யாணத்துக்கு யெஸ் சொன்னேன். ப்ரியா மேல நீங்க எவ்வளவு ஆசை வச்சிருக்கீங்கன்னு எனக்குத் தெரி யும்...''

ப்ரியா கன்னத்தை மட்டும் திருப்பி பத்மினியைப் பார்த்தது. அவள் விரல்களை அபிநயித்து ஆசையுடன் கூப்பிட்டவுடன் தலையை அப்பாவின் தோளுக்குத் திருப் பிக் கொண்டது.

''எல்லாம் சேர்ந்து கௌம்பறதா இருந்தாக்கூட நான் அவ்வளவு யோசிக்க மாட்டேன், பத்மினி. இவ உன் கூடத் தனியா வருவாளா?''

''தெனம் அழைச்சிட்டு வாங்க சம்பத்... ஸேட்டர்டே, ஸன்டே என் கூடவே விட்டுட்டுப் போங்க. எனக்கு நம் பிக்கை இருக்கு...''

3

ஜன்னல் வழியே வெளியே பார் வையை எறிந்தாள் இந்திரா.

ஆயிரம் பேர் சாட்சியோடு நடந்த கல்யாணம் ஆறேழு பேர் சாட்சியத்தில் கலைக்கப்பட்டு விட்டது. கணவனுக்கு இன்னொரு மனைவி கிடைப்பாள். என் மகளுக்கு...?

ப்ரியா, என் தேவதையே... யார் உனக்கு மடியில் இழுத்து உட்கார்த்தி சாதம் ஊட்டுவார்கள்? கேரட் உனக்குப் பிடிக்கும், பீட்ரூட்டைக் கண்டால் ஆகாது. கீரை உனக்கு நல்லது என்றெல்லாம் புதி

பொதினா பொடி



• ஒரு கட்டு பொதினா, ஒரு கட்டு கொத்துமல்லி, இத்துடன் 5 அல்லது 6 வற்றல் மிளகாய், 4 ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பை வறுத்துக் கொண்டு, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ளவும். இரண்டு நாட்கள் வைத்துக் கொள்ளலாம். சப்பாத்தி, இட்லி, தோசைக்கு தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

- எம். எஸ். விமலா

தாய் யார் தெரிந்து கொள்ளப் போகிறார்கள்? காக்காவையும், மரக்கிளையின் நிழலில் 'இல்லாத' குரங்கையும் காட்டிக் காட்டி ஊட்டினால்தானே சாதம் இறங்கும்? சாப்பிட்டாயா, கண்ணே?

கதவு திறக்கப்படும் ஒலி கேட்டுத் திரும்பினாள்.

டாக்டர்.

தேவையில்லாத டாக்டர். தேவையில்லாத சிகிச்சை.

அவள் மிரண்டு சுவரோடு ஒட்டிக் கொண்டாள். நர்ஸ் போலிப் புன்னகையுடன் நெருங்கி, ''இன்ஜெக்ஷன் போட்டுக்கம்மா'' என்றாள்.

திமிற முடியாது. இரண்டு நாட்கள் திமிறியதில் காயம் தான் மிச்சம். எல்லோரும் திட்டமிட்டு அவளை நசுக்க முடிவு செய்து விட்ட நிலைமையில் போராட்டங்கள் வீணான விளைவுகளில் தான் கொண்டு விடும். ஆனால் இந்த இன்ஜெக்ஷன் வேண்டாமே. அதன் திறமில்லாத மருந்து ரத்தத்தில் கலந்ததும், அவளைச் சூழ்ந்து அமுத்தும் உறக்கத்தை அவள் வெறுத்தாள்.

நர்ஸைத் தொட விடாமல் கட்டிலுக்கு வந்தாள். ஏறிப் படுத்தாள். டாக்டர் குனிந்து புஜத்தில் ஊசியைப் பதித்தார்.

''கண்டிஷனைப் பார்த்தா இருபத்தொம்பதாம் 'தேதி டிஸ்சார்ஜ் பண்ணிடலாம்னு தோணுது...''

கண்டிஷனைப் பார்த்தால்... எப்பேர்ப்பட்ட பொய் சொல்கிறீர்கள், டாக்டர்? என் கண்டிஷனா? இல்லை உங்களுக்குப் போடப்பட்டிருக்கும் கண்டிஷனா? இருபத்தெட்டாம் தேதி என் ப்ரியா விமானத்தில் பறந்து போன பின், என் இயலாத கைகளில் அகப்படாத தூரத்திற்குப் போன பின், என்னை வெளியே 'விடலாம் என்றுதானே உங்களுக்கு உத்தரவு?

இந்திரா இ மை க ளை மூடிக் கொண்டாள். கண்களுக்குள் சூடாக இருந்தது. ப்ரியா பிசகிப் போன பற்களால் சிரித்தது. ஒலியில்லாமல் வீறிட்டு அழுதது. இரு கைகளையும் விரித்து அவளிடம் ஓடி வந்தது. அவள் வயிற்றில் தலை வைத்து இரு கால்களுக்கும் நடுவே பத்திரமாகப் படுத்துக் கொண்டது. சர்க்கரைப் பிசுக்குடன் கன்னத்தில் முத்தமிட்டது. வலிக்க வலிக்க 'காது வளையத்தில் விரல் விட்டு இழுத்து விளையாடியது.

எதையுமே நான் இழந்திருக்க மாட்டேன், இன்னும் கொஞ்சம் கள்ளத்தனம் எனக்கு இருந்திருந்தால்!

எக்ஸ்ட்ரா பாலிற்குக் காசு எடுக்க அவன் பாண்ட் பாக்கெட்டில் அ ன் று சில்லறை தேடியிருக்காவிட்டால், அந்த பில்களைப் பார்த்திருக்கவே மாட்டாள்.

புடவைக் கடை ரசீதுகள், நகைக் கடை ரசீதுகள், செருப்புக் கடை ரசீது.

யாருக்குப் புடவை? அந்தத் தேதிகளில் அவளுக்கு சம்பத்குமார் எந்தப் புடவையும் வாங்கி வரவில்லையே? ஒரு ஜதை கொலுசு, ஜிமிக்கித் தோடு - இதெல்லாம் அவள் பார்வைக்குக் கூட வரவில்லையே? அப்படியானால் யாருக்கு இதெல்லாம்?

அதனால் தானா அண்மைக் காலத்தில் அவன் வீட்டிற்குத் தினமும் லேட்டாக வருகிறான்? தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் ப்ரியாவின் கன்னத்தில் முத்தமிட மறக்காதவன், இவள் கைபட்டதும் சுருட்டிக் கொண்டு விலகிக் கொட்டாவிகளை முகத்தில் எறிந்து வலுக்கட்டாயமாக தூங்கிப் போவதன் காரணம் இதுதானா?

இவன் வாழ்க்கையில் இன்னொருத்தியா? ஏன்? யார் அவள்?

பொறுமையில்லை, காத்திருக்க. கட்டிலில் நீண்டிருந்தவனை உலுக்கி எழுப்பினாள். உறக்கம் தெளியாத விழிகளுக்கு முன் அந்தப் பில்களும், ரசீதுகளும் நீண்டன.

''என்ன இது? யார் இவ?''

சம்பத்குமார் மலங்க விழித்தான். உதறி எழுந்தான். காகிதங்களைப் பிடுங்கினான். ''என் பாக்கெட்டெல்லாம் தே ட் டை போட ஆரம்பிச்சாச்சா?''

''யாருக்குப் புடவை வாங்கினீங்க? நகையெல்லாம் யாருக்கு?''

''ஏன் பைத்தியம் மாதிரி கத்தறே? என் ஆபீஸ்ல ஒரு பார்ட்டி. ட்ரான்ஸ்பர் ஆகிப் போற ஒரு பொண்ணுக்கு எல்லாரும் சேர்ந்து வாங்கிக் கொடுத்த கிஃப்ட் அது..''

''லேடீஸ் செப்பல்ஸ்னு போட்டிருக்கே.. செருப்பு கூடவா வாங்கிக் கொடுத்தீங்க?''

''நாயே, கத்தாதேன்னு சொல்றேன் இல்லே?''

தலைமுடி பிடித்து உலுக்கப்பட்ட போது அவளுக்குப் புரிந்து விட்டது. அவளிடம் தைரியமான உண்மையான பதில்

திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்ச்சி நூனு" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால்தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs.Sheila Paul B.Sc,
Diploma in Nutrition & Dietetics
Senior Dietition
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

இதயம்
நல்லெண்ணெய்


கண்டதெல்லாம்
எதுக்கு ?
உஜாலா
இருக்கு !
UJALA
FOR
உஜாலா

கள் இல்லை. குற்ற உணர்வு சிற்றமாகி விட்டது.

விட்டிருக்கலாம். புத்திசாலித்தனம் என்று நினைத்துக் கொண்டு நகைக் கடைக்கு நேரே போயிருக்க வேண்டாம். விசாரித்திருக்க வேண்டாம். புடவைக் கடையில் புலன்விசாரணை செய்திருக்க வேண்டாம்.

''பத்மினின்னு ஒரு பொண்ணு பேரு கொடுத்திருக்கீங்க கடைல... யார் அவ?''

''சொன்னேனே, எங்க ஆபீஸ் கிளார்க். டிரான்ஸ்ஃபர் ஆகிப் போறவ.''

''அப்படி எந்தப் பொண்ணும் டிரான்ஸ்பர் ஆகலைன்னு உங்க ஆபீஸ்ல சொன்னாங்களே?''

திடுக்கிட்டுத் திரும்பினான். ''யார் சொன்னது உனக்கு?''

''உங்க ஜி.எம்...''

''அவர்கிட்ட விசாரிச்சியா!''

''ஏன் கோபம் வருது உங்களுக்கு?''

''ஆபீஸ்கெல்லாம் போன் பண்ணி என் மானத்தை வாங்கறியா?'' அவள் மீது பாய்ந்தான். இரு புஜங்களையும் பிடித்து அழுத்திப் பின்னால் தள்ளி சுவரோடு அழுத்தினான். அவனுடைய சிகரெட் வாசம் மூக்கைத் தாக்க, ''கொன்னு போடுவேன், நாயே. இன்னொருதரம் எங்க ஆபீஸ்க்கு போன் பண்ணினா...'' என்று உறுமினான். அவள் மண்டையைச் சுவரில் மோதினான். வலித்தது.

அவள் கை நீண்டது. சமையல் மேடையில் கிடைத்த சப்பாத்திக் குழவியை எடுத்து அவன் முழங்காலில் அடித்தாள். வலியில் அவளை அள்ளி வீசி எறிந்தான். வெளியே புயலாய் மறைந்தான்.

'ஓ' என்று குரல் எடுத்து ப்ரியா அழுதது. ஓடி வந்து அவளைக் கட்டிக் கொண்டது. களைப்பும், வலியும் அழுத்த அவள் அழுத போது கூட, அவன் விபரீதமாய் முடிவு செய்வான் என்று நினைக்கவில்லை.

'ஹிஸ்டீரியா மனைவியுடன் வாழ முடியவில்லை. வீட்டில் ஏற்படும் குழப்பமும், அமைதியின்மையும், பொறுப்பான பதவியில் இருக்கும் என்னை நிம்மதியில்லாமல் செய்து விட்டன. எனவே சட்டப்படி அவளிடமிருந்து விலக விவாகரத்தன்றி எனக்கு வேறு மார்க்கம் தோன்றவில்லை. நீதிமன்றம் பரிந்துரைக்கும் எந்த நியாயமான தொகையையும் அவளுக்கு ஜீவனாம்சமாக வழங்க தயாராயுள்ளேன்...'

வலுவான வக்கீல்கள் அவன் பக்கம் இருந்தார்கள். காசுக்குக் கையெழுத்துப் போடும் டாக்டர்கள் சிலர் இருந்தார்கள். வாதங்கள் நியாயங்களை ஜெயித்தன.

கோர்ட்டில் 'வழக்காடி அவனுக்கு விவாகரத்து இல்லாமல் செய்வதால் அவளுக்கு எந்த லாபமும் இல்லை என்று அவளுக்குப் புரிந்தது. விலகி முறிந்த கிளை இனி ஒட்டப் போவதில்லை. விரிசல் விட்ட கண்ணாடியில் இனி தெளிவு இல்லை.

நான் வேண்டாம்தானே? விடு.

ஆனால் நான் பெற்ற ப்ரியா மட்டும் உனக்கு வேண்டுமா? இதென்ன நியாயம்? நான் தர மாட்டேன். அவளைத் தரவே மாட்டேன்.

உ ண ர் ச் சி வ ச ப் ப ட் ட போதெல்லாம் ஹிஸ்டீரியா என்று முத்திரை இட்டார்கள். அமைதியாக இருந்தால் பைத்தியம் என்று பயந்தார்கள்.

குழந்தையைப் பிரி. அப்பாவிடம் கொடு.

அம்மாவைப் பிரி. ஆஸ்பத்திரியில் போடு.

ம னி த உணர்வுகள் தோன்றும் போதெல்லாம் ஊசி போட்டு, ஜடமாக்கு. மரமாக மரத்துப் போக வை.

இருபத்தொன்பதாம் தேதி வரையில். அப்புறம் வெளியே விடு. ஆபத்தில்லை.

அப்புறம் குழந்தை இல்லை. வெறுமை தாக்கட்டும். நிஜமாகவே கூந்தலைக் கலைத்துப் போடட்டும். புடவையைக் கிழித்துக் கொள்ளட்டும். நடுத் தெருவில் கல்லடி பட்டு சிரித்து ஓடட்டும்.

அவள் கைக்கெட்டாத தூரத்தில் நாங்கள் இருப்போம்.

சம்பத்குமார் அவளுடைய நரம்புகளில் எல்லாம் இகழ்ச்சியாக சிரித்தான்.

4

இரவின் நிசப்தமான இருளைக் காயப்படுத்திக் கொண்டு மெல்லிய நீல வெளிச்சம். ஒரு ஓரத்தில் ப்ரியா சுருண்டி

* வீட்டில் கிழிந்த சோபா, மற்றும் பழைய கைப்பைகளின் ரெக்ஸின் இருந்தால், அவற்றை கத்தரிக்கோலின் உதவியால் வட்டம், சதுரம், முக்கோணம், டையமெண்ட் போன்ற வடிவங்களில் வெட்டி எடுக்கவும். இவற்றின் ஓரங்களில் விருப்பமான வண்ண லேஸ்களை வைத்துத் தைக்கவும். நடுவில் நமக்கு விருப்பமான புகைப்படங்கள், இயற்கைக் காட்சிகள், சாமி படங்கள், பூ அலங்காரப் படங்களை பெவிகாலின் உதவியால் ஒட்டவும். இதைக் கடையில் கொடுத்து ப்ரேம் பண்ணி வரவேற்பறையில் மாட்டி வைத்தால், வீட்டிற்கு வருபவர்களை ''எங்கே வாங்கினீர்கள் இதை?'' என்று கேட்க வைக்கும்.

- கலைவாணி

ருந்தது. சுவர் ஆணிகளில் அன்று காலை மாற்றிக் கொண்ட மாலைகள் இதழ்கள் உதிர்ந்து தொங்கின.

தையல் வாசம் மாறாத மெத்தைகளில் அவர்கள் விழித்திருந்தார்கள்.

''சம்பத்... ஃப்ளைட்டுக்கு டயமாகலை?''

''பதினொண்ணு பத்துக்குத் தான டேக் ஆஃப். பத்தரைக்குப் போய் செக் இன் பண்ணினா போதும். ஒம்பது தான ஆகுது?''

சம்பத்குமார் கட்டிலில் புரண்டு பத்மினியின் புறம் திரும்பினான்.

''அம்மாவை மறந்துடிச்சு இல்லே?''

''எப்படி சம்பத் மறக்கும்? நெனைச்சு நெனைச்சு அப்பப்ப அழுதிட்டுதான் இருக்கு. பசியும், வெளையாட்டும் மத்த நேரத்தில மறக்கடிச்சாலும், தூங்கப் போறப்ப அம்மாவுக்காக ரொம்ப ஏங்குது...''

* இட்லி மாவு 2 கரண்டி மீதம் உள்ளதா? முதல் நாள் ஒரு தம்ளர் பச்சரிசியுடன், ஒரு தம்ளர் புழுங்கலரிசியை 3 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு அரைத்து எடுத்து இட்லி மாவுடன் கலந்து சிறிது உப்பு, சிறிது ஆப்ப சோடா கலந்து இரவில் வைத்து விடவும். மறுநாள் காலை தேங்காயைத் துருவி, ஒரு தம்ளர் அளவு பால் எடுக்கவும். இந்த தேங்காய்ப் பாலையும் மாவுடன் கலந்து கொண்டு, ஆப்பம் வார்த்தால், ஆப்பங்கள் பட்டுப் போல் மென்மையாக வரும்.

- கலைவாணி

''திட்டம் போட்டு தன்னோடயே ஒட்டி ஒட்டி வளர்த்துட்டா அந்தப் பைத்தியக்காரி...''

''பாவம் சம்பத் அவங்க...''

''யாரு பாவம்? அவளா, நானா? உனக்குத் தெரியாது பத்மினி, அவளைப் பத்தி. அவளுக்கு எப்ப கோபம் வரும், எதுக்குக் கோபம் வரும், எதை எடுத்து வீசுவான்னு புரியாது. அவ கைல கெடைக்கக் கூடாதுன்னு கத்தி, டார்ச் லைட்டு, துடைப்பக் கட்டைன்னு எத்தனை விஷயத்தை எடுத்து ஒளிச்சு வக்க முடியும்? அவ இட்ட குழந்தையைத் தனியா விட்டுட்டுப் போக எப்படி மனசு வரும்? தெரியாத்தனமா அவ காலையே மிதிச்சிருக்கன்னு வை, இரும்புலக்கையை எடுத்து மண்டைல போட்டுட்டான்னா?''

''அவ்வளவு பயங்கரமானவங்களா?''

''இப்ப அவ பேச்சு வேண்டாமே, பத்மினி...'' உருண்டு அவளிடம் வந்தான். அவள் கன்னத்தின் மிருதுவான சருமத்தில் விரல்களை நடக்க விட்டான்.

''தைரியமா மொதல்ல பேசிட்டேனே தவிர, ப்ரியாவை தனியா அழைச்சிட்டு வரணும்கறது கொஞ்சம் யோசனையாத்தான் இருக்கு சம்பத்...''

''மூணு நாள்தானடா? நான் உடனே ரிப்போர்ட் பண்ணியாகணும். ப்ரியாவை மடில கட்டிக்கிட்டு என்னால வேலைக்குப் போக முடியுமா, யோசி... நான் போய் வீடு செட்டப் பண்ணி உங்களை ரிஸீவ் பண்ண தயாராயிருப்பேன்...''

''ப்ரியாவுக்கு அமெரிக்கா பிடிக்குமா சம்பத்?''

''குழந்தைம்மா அவ.. புதுசு புதுசா பாக்கப் பாக்க கவனம் மாறிடும்... நீ வேணா பாரு... இன்னும் ஒரு மாசத்துல அவ உங்கிட்ட எப்படி மம்மி மம்மின்னு ஒட்டிக்கப் போறான்னு...''

வாட்சில் இருந்த அலாரம் குக்குக்குக் என்று பேட்டரி சக்தியில் குரல் எழுப்பியது.

''டயமாச்சு, சம்பத்...''

சம்பத்குமார் மனசில்லாமல் பத்மினியிடமிருந்து விலகினான்.

''நானும் ஏர்ப்போர்ட்டுக்கு வரேன், ப்ளீஸ்...''

''வேணாம், பத்மினி... ப்ரியாவைத் தூக்கிட்டு வரணும்... அங்க அது அழுது ரகளை பண்ணினா எனக்குக் கௌம்பறப்ப மூடு கன்னாபின்னான்னு அப்செட் ஆயிடும்... இங்கேர்ந்தே டாட்டா சொல்லுடா...''

ஷூக்களில் கால் நுழைத்து, சுவரோரம் நிறுத்தியிருந்த கனமான தோல் பெட்டிகளைச் சுமந்து பத்மினியின் கன்னத்தை ஒரு முறை ஈரப்படுத்தி விட்டு அவன் படிகளில் இறங்கிப் போகும் வரை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள், பத்மினி.

5

டாக்ஸி தெருமுனை திரும்பும் வரை காத்திருந்தாள், இந்திரா.

சம்பத்குமார் கையாட்டி, கையாட்டி மறைந்து விட்டான். வாசலில் நின்றிருந்த பத்மினி உள்ளே திரும்பி கதவைச் சாத்துவது தெரிந்தது.

இந்திராவிற்கு ஆச்சரியமாயிருந்தது. எனக்கு இவ்வளவு துணிச்சலும், புத்திசாலித்தனமும் இருந்திருக்கிறதா? ஆஸ்பத்திரியில் நர்ஸ் அசந்த நேரம், கட்டிலில் ஆள் படுத்திருப்பது போல் தலையணைகளை அடுக்கி விட்டு தப்பித்து விட முடியும் என்று அவள் முதலில் நம்பவே இல்லை.

ஆனால் அவன் எதிர்பார்த்த அளவிற்கு ஆஸ்பத்திரியில் காவல் இல்லை. யாரோ நோயாளியைப் பார்த்து விட்டுப் போகும் விசிட்டர் என்று எண்ணி அவனை அவசர மாக வெளியே அனுப்பி கதவைச் சாத்தி னான் வாட்ச்மேன்! ஷிஃப்ட்டுகளில் டாக் டர்களும், நர்ஸ்களும், வாட்ச்மேன்களும் மாறி விடும் முறைக்கு மனதில் நன்றி சொன்னான்.

இந்திரா மெல்ல இருளில் நடந்தாள்.

தெருவின் இருபுறமும் பார்த்தாள். அந்த வீட்டு வாசலை நெருங்கினாள். அழைப்பு மணியை அழுத்தினாள்.

அப்போது தான் அணைக்கப்பட்ட விளக்கு மறுபடியும் ஜன்னலில் எரிந்தது.

''யாரு?'' என்றது பத்மினியின் சந்தேக மான குரல்.

''நான்தான்...'' இந்திராவின் குரல் நடுங்கியது.

பத்மினி நிச்சயமில்லாமல் கதவை நெருங்கி அதில் பதித்திருந்த மேஜிக் ஐ வழியே வெளியே பார்த்து, உடனே கதவைத் திறந்தாள்.

''நீங்களா?''

இந்திரா பத்மினியை இடதுகையால் தள்ளினாள். உள்ளே ஓடினாள். பத்மினி மிரண்டாள். கதவைச் சாத்தி விட்டு அவள் பின்னே ஓடினாள்.

இந்திரா படுக்கையறைக்குள் நுழைந் தவள் திகைத்துப் போய் நின்றாள். ஆணி களில் மாலைகள். மெத்தையில் உதிர்ந்த மல்லிகைகள். கலைந்த படுக்கை விரிப்பு. அவற்றையெல்லாம் தாண்டி அவள் பார்வை ப்ரியாவின் மீது ஊர்ந்தது. நின்றது.

''ப்ரியா...'' குரல் தடுமாறியது. உதடுகள் துடித்தன. விரல்கள் நடுங்கின. கால்கள் பின்னின. கட்டிலில் பாய்ந்து ப்ரியாவை அள்ளி எடுத்தாள்.

அது தூக்கம் கலைந்து திடுக்கிடலோடு அழுகையை ஆரம்பித்து, தன்னை அணைத் திருந்த கைகளைப் பார்த்ததும் நம்பாமல் திகைத்து ''அம்மா'' என்று அப்படியே அவள் கழுத்தை இறுக்கமாய்க் கட்டிக் கொண்டது.

பத்மினி பிரமை பிடித்தவளாகப் பார்த் தாள். கண்களுக்குக் கீழ் கருவளையமும், முகத்தில் சொரசொரப்பும், கூந்தலில் அழுக்குமாக நின்றிருந்த இந்திராவின் கைகளில் ப்ரியா இருந்ததை சம்பத்குமார் பார்த்தால்?

''என்னங்க... இந்திராதானே உங்க பேரு? குழந்தையை விடுங்க.''

''ஏன்? இது உன் குழந்தையா?''

முகத்தில் அமிலம் அடித்தது போன்ற கேள்வி.

''தாலி கட்டினவன் இனிமே புருஷன் இல்லன்னு கோர்ட்ல தீர்ப்பு சொல்லி உறவை அறுத்துடலாம். ஆனா ப்ரியாவுக்கு நான் அம்மா இல்லன்னு கோர்ட்டாலயும் மாத்த முடியாது. பிரிச்சு வச்சா, நான் அவ அம்மாவா இல்லாம போயிடுவேனா?''

''நீங்க... உங்களை...'' ஹிஸ்டீரியாக் காரியிடம் பேசுகிற பயம் பத்மினிக்கு.

''ஆஸ்பத்திரிலேர்ந்து தப்பிச்சிட் டேன்...''

''தப்பிச்சிலையா? போலீஸ்ல புடிச் சுட்டா...''

''ஜெயில்ல போடுவாங்களா, போடட் டும். ஆனா என்னோட சேர்த்து ப்ரியா வையும் போடட்டும்.. இவளை விட்டுட்டு நான் தனியா இருக்க மாட்டேன்...'' கன்னத் தில் மாறி மாறி முத்தங்கள் பொழிந்த போது ப்ரியா சிணுங்கியது. ஆனால் அம்மாவின் வியர்வை வாசனை மிகுந்த கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டது.

''உனக்கு சம்பத்குமாரைத் தெரியாது



• விருந்தினர்களுக்காக, பார்ட்டி போன்ற விசேஷங்களுக்காக சாப்பாடு வகைகள் கூடுதலாக செய்யும் போது, அதை விருந்தாளிகள் சாப்பிட உட்காரும் வரையில் சூடாக வைக்க வீட்டில் உள்ள ஹாட்-பேக் போதா விட்டால் வீட்டில் உள்ள பால் குக்கரில் போட்டு மூடி ஒரு விசில் சத்தம் வரும் வரை வைத்திருந்து எடுத்து வைத்து விடுங்கள்.

- சாந்தா

பத்மினி.. உம்மேல ஆசைப்பட்டவுடனே எனக்கு ஹிஸ்டீரியாக்காரி, பைத்தியம், கிறுக்குன்னு பொய்ப் பட்டம் கட்டிட் டான். தன் வாழ்க்கைல இன்னொரு பொண்ணு குறுக்கிட்டா எந்தப் பொண் ணுக்கும் நியாயமா எவ்வளவு கோபம் வருமோ, அவ்வளவு கோபம்தான் எனக் கும் வந்தது. அடிச்சான். பதிலுக்கு அடிச் சேன். பூனை கூட தன் குஞ்சுகிட்ட யாரா வது வந்தா சீறிக் காமிக்கும்.. எங்க ரெண்டு பேரையும் விட்டுடு. கண்காணாத தேசத் துக்குப் போய் பிச்சை எடுத்தாவது பொழைச்சுக்கறோம்...''

அழைப்பு மணி மறுபடி ஒலித்தது.

இந்திராவின் கண்களில் மிரட்சி வந்தது. ப்ரியாவைத் தன்னுடன் ஐக்கியப் படுத்திக் கொண்டாள்.

பத்மினி தயங்கித் தயங்கி பின்புறமாக



* குழம்பு வடகம் செய்யும் போது, து. பருப்பு, உ. பருப்புடன் காராமணியும் சேர்த்து ஊறவைத்து அரைத்து வடகம் தயாரித்தால், பொரித்தவுடன் 'கரகர'வென்று ருசியாக இருக்கும்.

- பரணி

நடந்து கதவை அண்டி வெளியே பார்த்தாள்.

போலீஸ்!

கடவுள் அனுப்பி வைத்தாரா?

வெள்ளம் போல் ஆறுதல் பாய்ந்தது. அவசரமாகத் திறந்து விட்டாள்.

''ஆஸ்பத்திரிலேர்ந்து இந்திரா தப்பிச்சிட்டாங்களாம். இங்க வந்தாங்களா?''

''உ... உள்ளதான் இருக்காங்க. ஆனா ஜாக்கிரதை. குழந்தை அவங்க கைல இருக்கு...''

இந்திரா அறைக்கு அறை ஓடினாள். கதவைச் சாத்த முயன்ற போது, பூட்ஸ் கால் தடுத்தது. அவள் காலை மிதித்தது.

அவள் 'ஆ' என்று அலறி அசந்த நேரம் ப்ரியா பறிக்கப்பட்டாள். பிய்த்துப் பிடுங்கப்பட்டாள். இந்திராவின் புடவையும், இடுப்புச் சதையில் ப்ரியாவின் நகங்கள் பதிந்து பிய்த்த சதையும் ப்ரியாவிடமிருந்து மெல்ல விடுவிக்கப்பட்டன.

இந்திரா ஆவேசமாக போலீஸின் மீது பாய்ந்தாள். மிகச் சுலபமாக மடக்கப்பட்டாள். இழுத்துச் செல்லப்பட்டாள்.

''கதவை யாராச்சும் தட்டினா இப்படி உடனே திறந்திடாதீங்கம்மா..'' என்று பத்மினியிடம் அறிவுரை சொன்ன இன்ஸ்பெக்டரின் கையிலிருந்து அவளிடம் குழந்தை போக மறுத்தது.

அழுகையும், அச்சமும், ஒரு பெரிய எரிமலை வெடிப்பிலிருந்து தப்பித்து விட்ட விடுதலையுமாக பத்மினி, ப்ரியாவைக் கதறக் கதற பெற்றுக் கொண்டாள்.

இந்திராவின் கூச்சல் அந்தத் தெருவில் நிறைய விளக்குகளுக்கு உயிர் கொடுத்தது.

கதவைச் சாத்தி விட்டு, ப்ரியாவை அணைத்துக் கொண்டு பத்மினி அழ ஆரம்பித்தாள்.

6

இந்திரா கட்டிலில் பொம்மை போல் உட்கார்ந்திருந்தாள்.

வார்டின் கதவு திறக்கப்பட்ட போது பார்வை எழுந்து அடங்கியது.

நர்ஸ் அவள் அருகே வந்து நின்றாள். தோளில் கை வைத்தாள்.

''இன்னிக்கு உன்னை டிஸ்சார்ஜ் பண்ணச் சொல்லிட்டாரு பெரிய டாக்டர்...''

- ஏன், தூக்கில் போட்டு விட வேண்டியதுதானே? இது எனக்கு விடுதலை இல்லை. ப்ரியா இல்லாத மாபெரும் சிறைக்கூடத்திற்கு என்னைத் துரத்துகிறீர்கள்...

எழுந்தாள். கால்களில் சக்தியில்லை. நெஞ்சில் உயிர் இல்லை.

நர்ஸ் நீட்டிய டிஸ்சார்ஜ் கடிதத்தைக் கசக்கி காரிடாரில் எச்சில் துப்பும் தொட்டியில் போட்டாள். வேறொரு ஆளுடன் பேசிக் கொண்டு எதிரே நடந்து வந்த சீஃப் டாக்டர் அவளைக் கடந்த போது பார்வையை விலக்கிக் கொண்டது போலிருந்தது.

வெளியே வந்தாள். ரிக்ஷாக்கள். குதிரை வண்டிகள், ஆம்புலன்ஸிலிருந்து இறங்கும் ஸ்ட்ரெச்சர். ஒலியோடு கடந்து செல்லும் சக்கர நாற்காலிகள். குந்தி உட்கார்ந்து வியாபாரமாகும் இட்லி. நோயில்லாத பறவைகள்.

ஆலமரத்தடியில் அவளைப் பார்த்ததும் இந்திராவின் விழிகள் அகன்றன.

பத்மினி!

நேற்றே இவள் பறந்திருக்க வேண்டியவள் இல்லை?

பத்மினி அவளை நோக்கி வேகமாக நடந்து வந்தாள். புன்னகையில் மலர்ச்சி இருந்தது. இந்திராவின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டாள்.

''எப்படியிருக்கீங்கக்கா?''

அக்கா! இந்திரா மெல்லத் தன் விரல்களை விடுவித்துக் கொண்டாள். ''நீ கௌம்பிப் போகலை?'' என்றாள், நம்பிக்கையில்லாமல்.

''ஒருநாள் தள்ளிப் போட்டுட்டேன், பயணத்தை. உங்ககிட்ட கொடுக்க வேண்டியதை கொடுத்திட்டு இன்னி ப்ளேன்ல புறப்படறேன்...''

இந்திராவிற்குள் அந்த வார்த்தைகள் மத்தாப்பு கொளுத்தின.

''எ.. என்ன சொல்றே?''

காத்திருந்த டாக்ஸியில் பதில் காத்திருந்தது.

''அம்மா...'' ப்ரியாவின் கன்னங்கள் ஒட்டிப் போயிருந்தன. எலும்புகள் துருத்தி விட்டன. இந்திராவின் நெஞ்சில் மூச்சு முட்டுமளவிற்கு அப்படி ஒரு இறுக்கம் - ப்ரியாவின் அணைப்பில்.


கவிஞரின்
நெஞ்சக் கற்பனை
காகித மீது;
டிசைன் கலைஞரின்
செசவுக கற்பனை
நிகரிலா நேர்த்திப்
பருத்தித்
துணிமீது.
பருத்தி
பேண்ட்டீஸ்
மாதர் ஜட்டி
படைப்பு:விஜபி
VIP
Feelings

''ஏறுங்க... போய்க்கிட்டே பேசலாம்...''

டாக்ஸியின் பாதையை இந்திரா கவனிக்கவில்லை. எத்தனை நாட்களாயிற்று இந்தப் பிஞ்சுக் கன்னங்களைத் தொட்டு. இந்தச் சிமிழ் உதடுகளை ஸ்பரிஸித்து - இந்த குட்டி மூக்கை நிமிண்டி!

''பத்மினி... ப்ரியா... ப்ரியா எனக்குத் தானே?''

மறுபடியும் பறிக்கப்பட்டு விடுமோ என்று பொம்மையை இறுக்கிக் கொள்ளும் ஒரு குழந்தையின் சந்தேகம் இந்திராவின் குரலில் இருந்தது.

பத்மினி ஒரு கவரை நீட்டினாள். ''இதுல கொஞ்ச பணமும் மைசூருக்கு டிக்கெட்டும் இருக்குக்கா... அங்க என் பிரதர் இருக்கான்... அவன் உங்களுக்கு ஹெல்ப் பண்ணுவான். நீங்களும், ப்ரியாவும் புதுசா வாழ்க்கையை ஆரம்பியுங்க...''

''நெஜம்மாவா... ஏமாத்திலியே?''

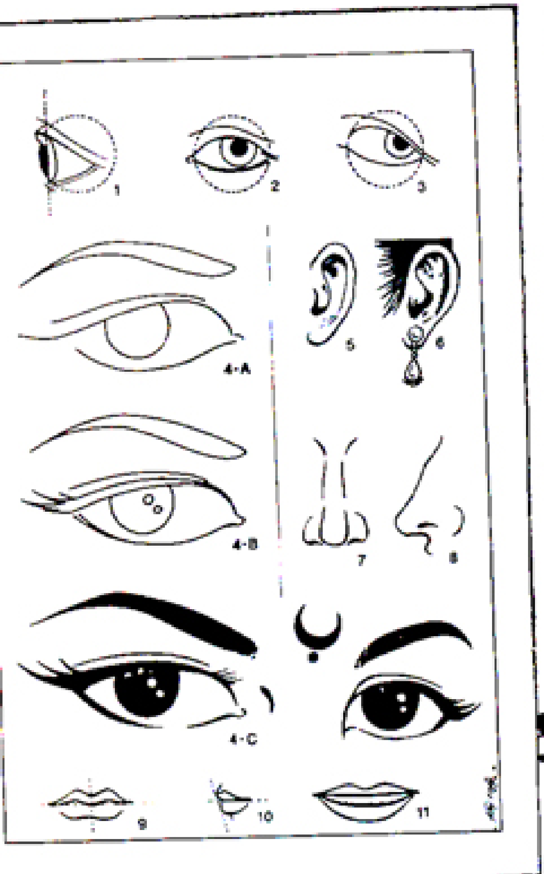
''அன்னிக்கு நீங்க வந்துட்டுப் போனதிலேர்ந்து ப்ரியா சாப்பிடவேயில்ல.. எனக்குச் சம்பத்குமாரைப் பிடிச்சது.. அவருக்கு உங்களைப் பிடிக்கலை, விலகினாரு, என்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டாரு.. ஆனா உங்க குழந்தையைப் பிடுங்கிகிட்டது தப்புன்னு தோணிச்சு... அமெரிக்கா கௌம்பறதுக்கு முன்னால என்ன சொன்னார் தெரியுமா? ப்ரியாவை நல்லாப் பார்த்துக்கோ.. பாத்துப் பாத்து அவளுக்கு பண்ணிட்டிருந்துட்டு விட்டுட்டுப் போறோமேன்னு ஒரு உறுத்தல்னாரு... ஏர்ப்போர்ட்லே ப்ரியா அழுது ரகளை பண்ணும்னு பயந்தாரு... கொஞ்ச நாள் கவனிச்சுக்கிட்டதுக்கே அவ்வளவு தூரம் அவருக்கு மனசுல பாரம் ஏறியிருந்தா, பொறந்ததுலேர்ந்து உங்க நிழல்லயே வளர்ந்திருக்கே, அதைப் பிரியறதுக்கு உங்களுக்கு எவ்வளவு வலிச்சிருக்கும்னு புரிஞ்சது. பசு கிட்டக் கூட வைக்கோல்ல ஒரு கன்னுக்குட்டியை வச்சு ஏமாத்திதான் பால் கறக்க முடியுது. உங்க கன்னுக்குட்டியை வளர்க்கட்டாயமா நான் ஓட்டிட்டுப் போறது நியாயமே இல்லன்னு தோணிச்சு. டாக்டருங்க இருபத்தொன்பதாம் தேதி டிஸ்சார்ஜ்னு சொன்னதுக்குக் காரணமே எங்களுக்காகத்தான்னு தெரிஞ்சது.. நீங்க வெளியே வரக் காத்திருந்தேன். போய் எறங்கினதும் கேப்பாரு எங்கே ப்ரியான்னு... ஏதாவது சொல்லிச் சமாளிக்கிறேன்... கத்துவாரு.. கோபம் வரும். எம்மேல வெறுப்பு வரலாம்... சம்பத்குமாரை சமாளிக்க முடியும்னு எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கு... அவருக்கு ஒரு நல்ல மனைவியா என்னால வாழ முடியும். ஆனா ப்ரியாவுக்கு நான் இன்னொரு அம்மாவா இருக்க முடியாது.''

பத்மினியின் வார்த்தைகள் உலர்ந்திருந்தன. ஆனால் கண்கள் ஈரமாயிருந்தன.

நீங்களும் வரையலாம்!

ரவிராஜ்

நம் தோழிகளில் சிலர் படங்களை அழகழகாக வரைந்து ஹாலில் மாட்டி வைத்திருப்பார்கள். நமக்கு இந்த மாதிரி வரைய வரவில்லையே என்று ஏங்குகிறீர்களா? இந்த இதழில் இருந்து ஓவியம் வரைதலைக் கவனமாகக் கற்று வாருங்கள். நீங்களும் அழகிய படங்கள், இயற்கைக் காட்சிகள், பறவைகளை வரைந்து மாட்டலாம்.



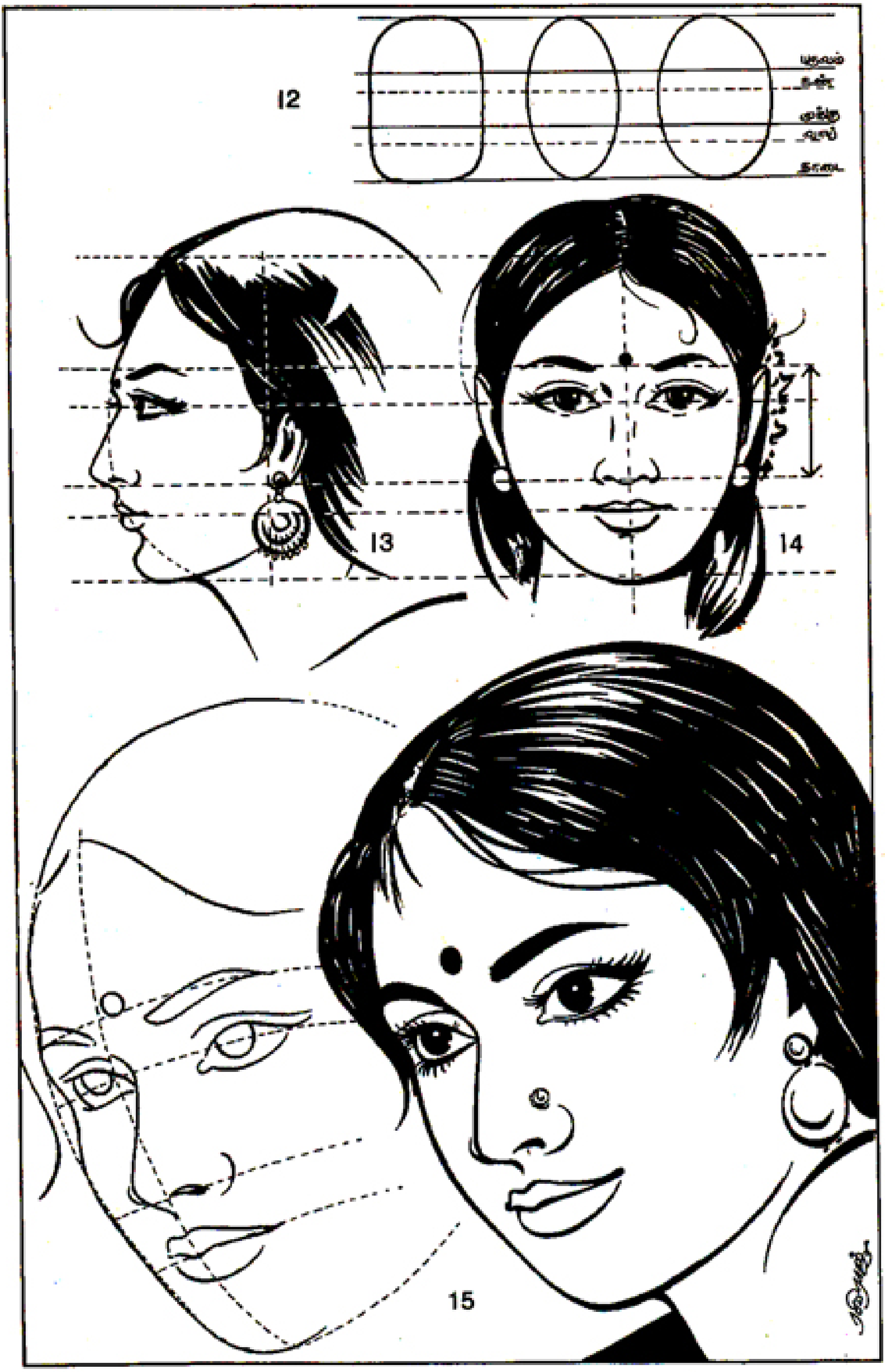
1. தலைகள் :

உலகில் உள்ள எல்லோருமே இயற்கையாகவே ஓவியம் வரையும் திறன் பெற்றவர்கள் அல்ல. சாதாரண திறமைசாலிகளாக இருப்பவர்கள் கூட முறையான பயிற்சியின் மூலம் பிறவித் திறமைசாலிகளை விடச் சிறந்து விளங்கி வெற்றி பெறுகிறார்கள்.

இந்த இதழிலிருந்து நீங்களும் ஓவியம் வரையக் கற்றுக் கொண்டு உங்கள் வீட்டை நீங்களே அலங்கரித்துக் கொள்ளலாம். ஓவியத்தின் மூலம் சுயமாக ஒரு கணிசமான வருமானத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வரையத் தொடங்கும் முன் ஆரம்பத்தில் சில எளிய வரைபொருட்களை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். 1) வரைவதற்கு நல்ல காகிதம்; 2) H.B. அல்லது 2B பென்சில், 3) இந்தியன் இங்க், 4) நெ. 2, நெ. 3 ஆகிய எண்ணுள்ள பிரஷ்கள், 5) நல்ல ரப்பர், 6) போஸ்டர் கலர் ஒயிட் (இந்தியன் இங்கால் வரையப்பட்ட படத்தில் ஏதேனும் தவறுகளோ அல்லது பிசிறுகளோ ஏற்பட்டால் இந்த போஸ்டர் கலர் ஒயிட்டில் சிறிதளவு நீர் சேர்த்துக் கலக்கியவுடன் பிரஷ்ஷினால் தொட்டு மறைத்துச் சரிசெய்யலாம்!)

இனி வரையத் தொடங்குவோமா! முதலில் எல்லா படங்களையும் பென்சிலால் சுத்தமாக வரைந்து கொள்ளுங்கள். பிறகு அதன் மேல் இந்தியன் இங்க்கை பிரஷ்ஷினால் தொட்டுப் படத்தில் காட்டியவாறு வரைந்து முடியுங்கள். எங்கேனும் தவறு ஏற்படுகிறதா? போஸ்டர் கலர் ஒயிட்


12
13
14
15

பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பக்கத்தில் சிறிய பிளாஸ்டிக் தட்டில் தண்ணீர் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தண்ணீரில் பிரஷ்ஷைத் தொட்டு, போஸ்டர் கலரில் முக்கி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தவறு ஏற்படும் போது இந்த ஒயிட்டை அந்தத் தவறாக இழுத்து விட்ட கோட்டின் மேல் பூசி விட்டால் மறைந்து விடும்.

கண்கள் :

உள்ள உணர்வுகளை பிரதிபலித்துக் காட்டுவதில் கண்கள் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. படம் 1, 2, 3 ஐக் கவனியுங்கள். பொதுவாக பக்கவாட்டுத் தோற்றத்தில் (படம்-1) நேர்த் தோற்றத்தில் (படம்-2); முக்கால் பாகம் திரும்பியிருக்கும் தோற்றத்தில் (படம்-3) கண்களின் அமைப்பு எவ்வாறு இருக்கும் என்பதை வரைந்து காட்டியிருக்கிறேன். பலமுறை வரைந்து பயிற்சி செய்து மனதில் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

படம் (4-c) ஐப் பாருங்கள்! இளமைத் ததும்பும் குறுகுறு என்று இருக்கும் இளம் பெண்ணின் கண்கள். பெரிய கருவிழிகள், அடர்ந்த புருவம், கண்ணிற்கு மை வைத்திருப்பதால் அடர்ந்த நீளமான இமை ரோமங்கள், கண்ணின் கருவிழி ஒளியைப் பிரதிபலிப்பதால் இரண்டு வெள்ளைப் புள்ளிகள், இவையெல்லாம் கண்களின் கவர்ச்சியை மேலும் கூட்ட முக்கியமான குறிப்புகள் ஆகும்.

படம் - 4 'A' ல் உள்ளது போல் முதலில் வெளிக்கோடுகளை வரையுங்கள்.

படம் - 4 'B' ல் கண்ணின் கருவிழி முழு வட்டமாக வரையாமல் முக்கால் வட்டமாக வரைந்து ஒளியைப் பிரதிபலிக்க இரண்டு புள்ளிகளை வரையுங்கள்.

படம் - 4 'C' -ல் பென்சிலால் வரைந்த படத்தை இந்தியன் இங்கால் பிரஷ்ஷினால் தொட்டுப் படத்தில் காட்டியவாறு கவர்ச்சியாக வரைந்து முடியுங்கள்.

காதுகள் :

காதுகள் வரைவது சுலபமே! ஒரு வளைவாக கோடு அதனுள் 'S' போன்ற ஒரு கோடு அவ்வளவுதான். காது வரைந்து முடித்தாகி விட்டது (படம் - 5).

மூக்கு :

நேர்த் தோற்றத்தில் மூக்கின் அமைப்பையும் (படம் - 7), பக்கவாட்டுத் தோற்றத்தில் மூக்கின் அமைப்பையும் (படம்-8) வரைந்து காட்டியிருக்கிறேன். நன்கு கவனித்து வரைந்து பழகுங்கள்.

வாய் :

முகத்தின் உணர்ச்சிக் குறிப்பை வெளிப்படுத்துவதில் கண்களுக்கு அடுத்த படியாக வாயும் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது. படம் - 9ல் வாயின் நேர்த் தோற்றத்தையும், படம் - 10ல் பக்கவாட்டுத் தோற்றத்தையும், படம் 11-ல் சிரிக்கும் போது வாயின் தோற்றத்தையும் வரைந்து காட்டியிருக்கிறேன். சிரிக்கும் போது லேசாக மேல் வரிசையில் உள்ள பற்கள் தெரியும்படி, படத்தில் காட்டியவாறு வரையலாம். (பற்களைத் தனித்தனியாக வரையாதீர்கள். கோரமாக இருக்கும்.)



வாழைத் தண்டு வடை

★ வாழைத் தண்டை சாம்பாருக்கு நறுக்குவதைப் போல் வட்ட வட்டமாக நறுக்கி, உப்பு, மஞ்சள் தடவி குக்கரில் ஒரு விசில் வரும் வரை வேகவிடவும்.

பிறகு அதைக் கையால் லேசாக உதிர்த்துக் கொள்ளவும். பிறகு அந்தத் தூள் கொள்ளுமளவிற்கு பொட்டுக் கடலை மாவைச் சேர்க்கவும். இத்துடன் வெங்காயம், பட்டை, லவங்கம், சோம்புத் தூள் முதலியவற்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

தோசைக் கல்லில் தேவையான எண்ணெய் விட்டு, நான்கு நான்கு வடைகளாகத் தட்டி, நன்கு சிவந்தவுடன் எடுத்து விடவும். மிகச் சுலபமாக செய்ய முடிவதுடன், மிக ருசியாகவும் இருக்கும். எண்ணெயும் அதிகம் தேவைப்படாது.

இதே போல் பீட்ரூட், காரட்டிலும் செய்யலாம்.

- ஹேமா

முக அமைப்பு :

இதுவரை கண்கள், காதுகள், மூக்கு, வாய் என்று தனித்தனியாக வரையக் கற்றுக் கொண்டீர்கள். இப்போது எல்லாவற்றையும் சேர்த்து முழுமையாக முக அமைப்பை வரையும் முறையைப் பார்ப்போம்.

இயல்பாகவே சிலருக்கு வட்ட முகமும், சிலருக்குச் சதுர முகமும் சிலருக்கு நீண்ட முகமும், சிலருக்கு நீண்ட வட்டமுகமும் இருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள் இல்லையா? அதற்கேற்றாற்போல் முதலில் நீங்கள் முகத்தை எந்த வடிவத்தில் வரைய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

படம் - 12 ல் காட்டியுள்ளது போல ஒரு வடிவத்தை வரைந்து கொண்டு அதை மூன்று சம பாகங்களாக பிரியுங்கள். முதல் பாகத்தில் தலைமுடியும், புருவமும், இரண்டாவது பாகத்தில் கண்கள், காது, மூக்கு இவற்றையும், மூன்றாவது பாகத்தில் வாய், தாடையையும் வரைய வேண்டும். (படம் 13, 14, 15).

முதலில் இரண்டாவது பாகத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்காக பிரிக்கும்படி ஒரு கோடு போடுங்கள் (படம்-12) (இந்தக் கோட்டை டிட்டோ கோடுகளால் காண்பித்திருக்கிறேன்).

இந்த கோட்டில்தான் கண்களை வரைய வேண்டும். அதே போல மூன்றாவது பாகத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்காக பிரிக்கும்படி ஒரு கோடு போடுங்கள். இந்தக் கோட்டில்தான் வா யி ன் அமைப்பை வரைய வேண்டும்.

இதுபோன்ற முறையான கோடுகளை முதலில் அமைத்துக் கொண்டு படம் வரைந்தால் படங்கள் கவர்ச்சியாக இருக்கும்.

இதில் முக்கியமாக நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் புருவத்தின் ஆரம்பப் பகுதிக்கும், மூக்கின் நுனிக்கும் இடைப்பட்ட தூரத்தில்தான் காதுகள் அமைந்திருக்கும். (படம்-14).

ஒருமுறை வரைந்து விட்டுப் ப்பூ இவ்வளவுதானா என்று போட்டு விடாதீர்கள். தினமும் குறைந்தது கால் மணி நேரமாவது தொடர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் வரைந்து பயிற்சி செய்யுங்கள்.

(தொடரும்)

ஹலீம்

ஒருமுறை, ஹைதராபாத்தைச் சேர்ந்த முஸ்லீம் தோழியொருத்தி வீட்டிற்குச் சென்றிருந்த போது, '' 'ஹலீம்' பற்றிக் கேள்விப் பட்டிருக்கிறீர்களா...?'' என்று விசாரித்தாள். ''யார் அவர்...? என்னவாக இருக்கிறார்...?'' என்று கேள்விகளை அடுக்க ஆரம்பித்தவுடனே ஏதோவொரு அருமையான தமாஷைக் கேட்டு விட்டது போல் குலுங்கிக் குலுங்கி சிரிக்க ஆரம்பித்து விட்டாள். எனக்கு என்னவோ போலாகி விட்டது. ''விஷயத்தைச் சொல்லி விட்டு சிரித்தால் நானும் சிரிக்கலாம் அல்லவா...?'' என்று சற்றே சீரியஸாகச் சொல்லவும், பாதி சிரிப்பும் பாதி வசனமுமாக, ''ஹலீம் என்பது ஆள் அல்ல... ஹைதராபாத்தில் குறிப்பாக, ரமலான் மாதத்தில் வீட்டிற்கு வீடு தயாரித்துச் சுவைக்கும் விசேஷமான, ச த் து மி கு சாப்பாட்டு அயிட்டம்...'' என்றாள்.

தேவையானவை :

தோல் நீக்கி ஒன்றிரண்டாக உடைத்த கோதுமை - ¼ கிலோ,
கொத்துக் கறி (minced meat) - ¼ கிலோ,
கடலைப் பருப்பு - 50 கிராம்,
புளிக்காத தயிர் - 150 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம் - 2 (நறுக்கிக் கொள்ளவும்),
முழுப் பூண்டு - 1,
இஞ்சி - 1 சிறு துண்டு,
பொதினா, கொத்துமல்லித் தழை சிறிது,
தாளிக்கும் எண்ணெய் - 100 கிராம்,
மஞ்சள் பொடி - ½ தேக்கரண்டி,
பட்டை, கிராம்பு,
ஏலக்காய் வகைக்கு - 2,
பிரிஞ்சி இலை - 3,
உப்பு - தேவைக்கேற்ற அளவு.



செய்முறை :

உடைத்த கோதுமையையும், கடலைப் பருப்பையும் ஐந்து மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். ஊறிய பிறகு ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் அதனை பிரஷர் குக்கரில் அரை மணி நேரம் வேகவைத்து இறக்கவும்.

வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெயை ஊற்றி, வெங்காயத்தைப் பவுன் நிறமாக வதக்கி எடுத்துக் கொண்டு அதில் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், ஒன்றிரண்டாக அரைத்த பூண்டு, இஞ்சி, பிரிஞ்சி இலை சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு அதில் கொத்துக்கறி, தயிர், உப்பு, மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, பொதினா, கொத்துமல்லித் தழை சேர்த்து வதக்கி, வெந்த கோதுமை, கடலைப் பருப்பில் கொட்டவும். மேலும் 1 டம்ளர் நீர் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி பிரஷர் குக்கரில் மேலும் பத்து நிமிடங்கள் வேகவிட்டு இறக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் வதக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

- பாத்திமுத்து சித்திக்


ஹரா ஷாம்பு
அளிக்கும்
மஹா
பரிசுத்திட்டம்
முதல் பரிசு
ரூ.25000
மதிப்புள்ள தங்க நகைகள்
2 வது பரிசு
மொபெட்
இரண்டு பரிசுகள்
3 வது பரிசு
டி.வி. (B/W)
மூன்று பரிசுகள்
4 வது பரிசு
கிரைண்டர்
நான்கு பரிசுகள்
5 வது பரிசு
பட்டு சேலைகள்
நூறு பரிசுகள்
6 வது பரிசு
கைக்கடிகாரங்கள்
நூறு பரிசுகள்
7 வது பரிசு
ஃப்ளாஸ்க்
இருநூறு பரிசுகள்
போட்டியில்லை, புதிரில்லை. கூப்பனில் விபரங்களை பூர்த்தி செய்து ஒரு காலி ''ஹரா'' ஷாம்பு பாக்கெட்டோடு இணைத்து அனுப்புங்கள். ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் 100 நுழைவுத்தாள்களுக்கு சிறப்புப் பரிசு!
பெயர் :
முகவரி :
8 வது பரிசு
''ஹரா'' கேசட்
ஆயிரம் பரிசுகள்
La Belle Cosmetics Pvt Ltd
58, 2nd Street, Subburayulu Nagar,
Cuddalore-607 002

யௌவன கர்வம்

23

மஞ்சுளா ரமேஷ்

"சித்ரா..."

சனிக்கிழமை லீவாக இருப்பதால் மதியம் கொஞ்சம் தூங்கலாமே என்று படுத்துக் கொண்டிருந்த சித்ராவிற்குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது. வாசலில் இருந்து ஸ்ரீதரன் கத்தினான்.

"என்னண்ணா...?"

"இங்கே வாயேன்..."

எழுந்து விரிந்து கிடந்த தலையை முடிந்து கொண்டவள், ஃபேனை நிறுத்தினாள். பிறகு வாசலுக்கு நகர்ந்தாள். ஸ்ரீதரனின் கையில் பிரிக்கப்பட்ட ஒரு பழுப்புக் கவர்.

"ஒரு தபால் வந்திருக்கு என்ன சொல்லு பார்க்கலாம்...."

பழுப்புக் கவர் அரசாங்கத்திலிருந்து வந்தது போலிருந்தது. என்ன கடிதமாக இருக்கும்? அப்பாவின் உதவியோடு தான் எழுதிய ஐ. ஏ. எஸ். ரிசல்டாக இருக்குமோ? நினைக்கும்போதே நெஞ்சில் குப்பென்று பூத்தது. அதற்குள் ஸ்ரீதரன் அருகில் வந்து விட்டான்.

"ஸ்வீட் எங்கே...?"

"என்னண்ணா...? சொல்லுங்களேன்...?"

"நீயே படி...!" அவன் கையில் கடிதத்தையும் கவரையும் திணித்தான்.

அவள் அனைத்திந்திய அளவில் ஐ. ஏ. எஸ். தேர்வில் மூன்றாவது இடத்தில் தேர்ச்சி பெற்றிருப்பதைத் தெரிவிக்கும் கடிதம்! அப்படியே உறைந்து நின்றாள் சித்ரா.

முதலில் அம்மா... அந்த அம்மாவின் நினைவு வந்தது. எங்கோ குப்பைத் தொட்டியில் கிடக்க வேண்டியவளைக் கோபுரத்தில் ஏற்றியவள். உழைத்து உழைத்து ஓடாய்த் தேய்ந்து, தன்னை உயரத்திற்குக் கொண்டு வந்தவள். கண்கள் கலங்கி வழிந்தது.

"ஏய் அசடு, என்ன இது?"

"அம்மா... அண்ணா, அம்மாதானே இத்தனைக்கும் காரணம்!"

தலைகவிழ்ந்து நின்றான் ஸ்ரீதரன். உண்மைதான். அவள், அவளுடைய தியாகம், அந்த நெருப்பு இல்லையென்றால் அவர்கள் இருவரும் ஏது?

"சித்து, நீ இரு. மாமா வீட்லதான் அம்மா இருப்பாங்க. நான் போய்க் கூட்டிண்டு வரேன்..."

உள்ளே போய் ஷர்ட்டை எடுத்து மாட்டிக் கொண்டு வாசலுக்குப் போனான். அறைக்குள் வந்த சித்ரா, மீண்டும் ஃபேனைப் போட்டாள். படுத்துக் கொள்ள மனமில்லாமல் சேரில் அமர்ந்தாள். புது ஃபேன் பொலிவுடன் ஓட ஆரம்பித்தது.

இந்த ஃபேன் கூட தன்னைப் பொறுத்த வரை எத்தனை பெரிய விஷயமாக இருந்தது. அடிப்படை வசதிகள் கூட இல்லாமல் வாழ்ந்த நாட்கள் ரொம்ப தூரத்தில் இல்லை. கொஞ்ச நாட்களாகத்தானே வீட்டில் ஒவ்வொன்றாக வாங்கியாகிறது.

அம்மாவின் சமையல் கூடம்தானே அவளுடைய பாடம் படிக்கும் அறை. பொழுதுபோகாத நேரத்தில் காய்கறிகள் தான் பொம்மைகள். எரியும் நெருப்பு ரொம்பப் பிடித்தமான காட்சி. கோட்டையடுப்பை மூட்டி அம்மா சமைக்கும் போது நர்த்தனமாடும் அந்த ஜ்வாலையைக் கண் கொட்டாமல் பார்த்துக் கொண்டிருப்பாள். நெஞ்சிலே கனல் மூண்டு எழும்போதெல்லாம் அந்தக் காட்சிதான் நினைவுக்கு வரும்.



Deposits will be accepted at the following rates of interest and subject to the terms and conditions as indicated in the form of application of deposit available at the Administrative Office and other branch offices of the Company.

SOWBHAGYA VISHWAS

Deposit (Rs)	No. of Years	Amount on Maturity * (Rs)
5,260	20	1,00,000
8,238	15	75,000
11,467	10	50,000
11,973	5	25,000

a) These maturity values are at current interest rates and period of deposit as per RBI guidelines and are subject to renewals on the due dates. Any change in the RBI guidelines will have the effect of increasing or decreasing the maturity values. b) The above maturity values are at 15% per annum compounded quarterly. c) Subject to tax deduction at source. d) As per RBI guidelines, for repayments before maturity, no interest will be paid up to 24 months and at 1% less than the contracted rate for over 24 months.

Information required to be specified as per Non-Banking Financial Companies (Reserve Bank) Directions 1977, and Non-Banking Financial Companies and Miscellaneous Non-Banking Companies (Advertisement) Rules 1977, are given below.
(a) Name of the Company: THE INVESTMENT TRUST OF INDIA LIMITED. (b) Date of incorporation: 2nd August, 1946. (c) Business carried on by the Company and its subsidiaries with details of branches or units, if any: Business: Hire Purchase Financing, Investments, Leasing, Industrial Financing, Mortgage Financing etc. The Company has no subsidiaries. Branches: New Delhi, Bombay, Bangalore, Mysore, Hyderabad, Vizag, Nellore, Trivandrum, Cochin, Kottayam, Calicut, Pondicherry, Tirunelveli, Trichy, Coimbatore, Nagercoil, Madurai, Salem, Erode, Thanjavur, Vellore, Dindigul, Tuticorin, Hubli, Rajkot. (d) Brief particulars of the management of the Company: The Company is managed by a Managing Director under the control and supervision of the Board of Directors.
(e) Name, address & occupation of the Directors:
• Mr. H.C. KOTHARI, Chairman & Managing Director, "Kothari Bagh", 11, Nungambakkam High Road, Madras-600 034. Industrialist. • Mr. G.K. SUNDARAM, "Rasakondalu" Circuit House Road, Coimbatore-641 018. Industrialist • Mr. A.L. MUDALIAR, "Avani", 856, Poonamallee High Road, Kilpauk, Madras-600 010. Business Executive & Management Consultant • Mr. C. SRINIVASAN 29, Broadway, Madras-600 108. Industrialist • Mr. N. SRINIVASAN, T-18, Sixth Avenue, Besant Nagar, Madras-600 090. Chartered Accountant • Mr G. CHIDAMBAR, 101A, Janakpuri II St., Off Velachery Road, Madras-600 032. Former Managing Director, LIC. • Mr. B.H. KOTHARI, "Kothari Bagh", 11, Nungambakkam High Road, Madras-600 034. Company Director • Mr. M.R. SHAH, A-23/24, Woodlands Apartments, Peddar Road, Bombay-400 026. Business

(f) Profits of the Company before and after making provisions for tax for the three financial years immediately preceding the date of advertisement. (g) Dividend declared by the Company in respect of the said year (Rupees in lakhs/percentage)

	Profit before depreciation and taxation (Rupees in lakhs)	Profit before taxation	Profit after taxation	Amount	Percentage
31.03.91	255.09	150.13	150.13	36.81	25%
31.03.90	199.90	87.90	72.90	36.81	25%
31.03.89	222.78	143.23	119.23	31.72	32%

LIABILITIES	31-3-91 (Rupees in lakhs)	31-3-1990	ASSETS	31-3-91 (Rupees in lakhs)	31-3-90
Share Capital	147.25	147.25	Fixed Assets	1175.73	912.64
Reserves & Surplus	444.95	326.53	Investments	58.41	63.76
Secured Loans	1903.15	1131.33	Current Assets		
Unsecured Loans	1816.28	1623.02	Loans and Advances	4192.87	3387.21
Current Liabilities	1062.94	1039.52	Miscellaneous		
Provisions	103.29	115.96	Expenditure	9.95	nil
	5436.96	4383.61		5436.96	4383.61

Note: Contingent Liability not provided for: (i) On partly paid Shares and Debentures: Rs. 74,645 (ii) Sales tax on lease contracts under writ petitions: Rs. 13,09,286. (iii) Commitments in respect of contracts to be executed on capital account (since discharged): Rs. 40,21,615. (i) The amount which the Company can raise by way of deposits under Reserve Bank of India directions: Rs. 58.14 Crores. Aggregate of deposits actually held on the last day of the immediately preceding financial year, viz. 31.3.1991: Rs. 15.06 Crores (j) The Company has no overdue deposits other than unclaimed deposits. (k) It is hereby declared that (i) The Company has complied with the applicable provisions of the directions. (ii) The compliance with the directions does not imply that the repayment of deposits is guaranteed by the Reserve Bank of India and (iii) The deposits accepted by the Company are unsecured and rank pari passu with other unsecured liabilities. The above text of this advertisement has been approved by the Board of Directors on 9.5.1991.

(By Order of the Board)
For THE INVESTMENT TRUST OF INDIA LIMITED
V. Parthasarathy Secretary

Regd. Office
"Kothari Buildings"
117, Nungambakkam High Road,
Madras-600 034

Note: A copy of this text duly signed by a majority of the Directors of the Company has been filed with Reserve Bank of India, Bangalore

Also available: Fixed, Cumulative and Recurring Deposit Schemes.

HCK
HC Kothari Group

TAMIL NADU AND PONDICHERRY : • C/o. The Madras Safe Deposit Co. Ltd., 56, Gemmah Road, Purasawalkam, **Madras** 600 007. Ph.: 32398 • 47, Armenian Street, **Madras** 600 001. Ph.: 582431 • No.132, Raja Road (First Floor), Ram Nagar, **Coimbatore** 9. Ph.: 22929 • No.52, New Agraharam (Upstairs), **Dindigul** 624 001. Ph.: 7208 • 39-G, E.V. Nanjappa Road, I Floor, **Erode** 638 009 • 124-D, I Floor, North Veli Street, **Madurai** 625 001. Ph.: 26545 • 532, M.S. Road, Vetoorni Madam, **Nagercoil** 3. Ph.: 6001 • Dr. Rajaram Garden, I Floor, 116-C, Omalur Main Road, **Salem** 636 007. Ph.: 56682 • No.2609, South Main Street, I Floor, **Thanjavur** 613 009. Ph.: 21972 • 338/3, Promenade Road, II Floor, Cantonment, **Tiruchirapalli** 620 001. Ph.: 41435 • 10-F/2, Trivandrum Road, Dhanapal Buildings, Palayamkottai, **Tirunelveli** 627 002. Ph.: 72864 • 6-E, North Cotton Road, **Tuticorin** 628 001. Ph.: 24257 • No.67, Katpadi Road, I Floor, **Vellore** 632 004. Ph.: 24886 • II Floor, 35, Thiruvalluvar Salai, **Pondicherry** 605 0[illegible]. Ph.: 26358

LINTAS M ITI 13 2025

வறுமை என்பதால் எத்தனை அவமானங்களைப் பட்டாகி விட்டது. எல்லாவற்றையும் கண்ணீரோடு அம்மாவின் நைந்து போன முந்தானைதான் தாங்கியது.

இன்று தான் ஐ. ஏ. எஸ்.! கண்கள் விரிந்து விட்டத்தைப் பார்த்தது. தன்னை ஊக்கிய அப்பாவை நினைத்துக் கொண்டாள். சங்கரன் தனக்கு அப்பா இல்லை தான். ஆனால் எத்தனை ஆதரவு. ஏதோ ஒரு நாள் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது, 'நீ ஐ.ஏ.எஸ். எழுதேன் சித்ரா' என்றார். சிரித்தவள், ''ஜோக்கடிக்காதீங்க அப்பா'' என்றாள்.

''இல்லைம்மா, நிஜமாதான் சொல்றேன். இப்ப பேப்பர்ல போட்டிருக்காங்க. காலையில பாக்கறப்ப உன் ஞாபகம்தான் வந்தது...''

''என் ஞாபகம் வரலை...'' என்று சிரித்தான் ஸ்ரீதரன்.

''இல்ல ராஜா. உன் போக்கு வேற. அவ போக்கு வேற. அவளுக்கு எப்பவும் ஏதோ செய்யணும், செய்யணும்னு அரிப்பு இருக்கு. மனசுல திருப்தி இல்லை. இவள் சாதாரண ஆபீஸ்ல எதையும் செய்ய முடியாது. ஒரு சேலஞ்சிங் ஜாப் வேணும். அதுக்கு இப்ப இருக்கறதுல ஐ. ஏ. எஸ். சரி. இல்லைன்னா, சினிமா, டிராமா எடுக்கப் போகலாம். அவளுக்கு அதிலே எல்லாம் இன்ட்ரஸ்ட் இல்லியே....'' என்று சிரித்தார்.

அவர் சொன்னது எத்தனை உண்மை.



★ நான் இட்லிக்காக முதல் நாள் மாலை மாவு அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் கலந்து வைத்து இருந்தேன். மறுநாள் காலை இட்லி வார்க்க மாவு எடுக்கும் போது பொங்கிச் சிறிது மாவு பாத்திரத்துக்கு வெளியே எல்லாம் ஓடி சிந்தி இருந்தது. அதை ஏன் வீணாக்க வேண்டும் என்று பாத்திரம் தேய்க்கும் போது எடுத்து உபயோகித்தேன். என்ன ஆச்சரியம். எவர் சில்வர் பாத்திரங்கள் ஒரே பளபளா. க்ளீனிங் பவுடரை எல்லாம் மிஞ்சி விட்டது போங்கள்.

- சந்திரா சுரேந்திரன்

அப்புறம் தேவையான அத்தனை புத்தகங்களையும் கொண்டு வந்து கொடுத்தார். சிறந்த பயிற்சி நிலையத்தில் சேர்த்தார். பின்னிருந்து முழுமையாக உற்சாகமூட்டினார். ஸ்ரீதரன் சலிப்பில்லாமல் அவளுக்காக லைப்ரரிகளில் தேடிச் சென்று புத்தகங்களைக் கொண்டு வந்து குவித்தான்.

இவர்கள் எல்லாம் எனக்கு என்ன சொந்தம்? வேண்டாம் எனத் தூக்கிப் போட்ட குழந்தையைத் தங்கத் தாம்பாளத்தில் ஏந்திய இவர்களுக்கு நான் என்ன கைம்மாறு செய்யப் போகிறேன்?

அழுகை விம்மி வெடித்துக் கொண்டு வந்தது. கண்கள் ஊற்றாக மாறியது.

உள்ளே நுழைந்த சாந்தாவும், ஸ்ரீதரனும் திடுக்கிட்டார்கள். சந்தோஷ நேரத்தில் இப்படியா ஒருத்தி அழுது கொண்டு இருப்பாள்?

''சித்ரா, என்னடீ இது? ஏன் இப்படி அழறே...?'' ஓடிப் போய் அவளைத் தாங்கிக் கொண்டாள் சாந்தா.

''அம்மா, அம்மா...!'' அதற்கு மேல் பேச முடியாமல் அவள் மார்பில் சாய்ந்து கொண்டு அழுது தீர்த்தாள் சித்ரா. ஏதோ பேச முயன்ற சாந்தாவைத் தடுத்து நிறுத்தி விட்டான் ஸ்ரீதரன். 'பேசாமலிரு, அவள் அழுது ஓயட்டும்' எனச் சைகை காட்டினான்.

புயலடித்து ஓய்ந்தது போல விம்மலில் நின்றது. 'இவர்களிடம் தன் உணர்வை வெளிப்படுத்தினால் கூட புண்பட்டு விடுவார்களோ. ஓஹோ அப்ப எங்களை நீ உண்மையான அம்மா, அண்ணனா ஏத்துக்கலையோ' என துக்கப்பட்டு விடுவார்களோ என வெட்கித் தலைகுனிந்து கொண்டாள் சித்ரா.

''அசட்டுப் பொண்ணே, வாயைத் திற'' என்ற சாந்தாவின் கனிவான குரல் கேட்டது. வாய்க்குள் நெய் மிதக்கும் பாதாம் அல்வா விழுந்தது.

''ஏதோ கலெக்டரம்மாவுக்கு என்னால முடிஞ்சது'' என்றாள் சாந்தா. கலீரெனச் சிரித்தாள் சித்ரா.

''போம்மா, நான் ஒண்ணும் கலெக்டரம்மா இல்லை. நீதான் கலெக்டரோட அம்மா...''

''அப்போ நான் கலெக்டரண்ணா...'' என்றான் ஸ்ரீதரன்.

மூவரும் கலகலவெனச் சிரித்தனர்.

''சரி, சரி நீ கலெக்டராகறதுக்கு இன்னும் நிறைய நாளாகும். எங்கே போஸ்டிங் போடறாங்களோ, என்னவா போடறாங்களோ யார் கண்டா? முதல்ல அப்பாக்கு ஒரு தந்தி கொடுத்துட்டு வந்துடறேன்.''

''ஸார்...'' வாசலில் குரல் கேட்டது. கிளம்பத் தயாரான ஸ்ரீதரன் வெளியே வந்

தான்.

''யாரு....''

''இது மிஸ். சித்ராவோட வீடு தானே...?''

''ஆமாம்...''

''நாங்க காலைக் குரல் பத்திரிகையி லிருந்து வந்திருக்கோம். மிஸ். சித்ரா ஐ.ஏ.எஸ். ரேங்க்ல பாஸ் பண்ணியிருக் கறதை பாராட்டிட்டு ஒரு பேட்டி எடுக்க லாம்னு...''

அவர் பக்கத்தில் உப்பிய தோள் பையோடு இன்னொருவர். புகைப்படக்காரராக இருக்க வேண்டும்.''

''உள்ளே வாங்க...''

இருவருக்கும் மடக்கு நாற்காலிகளைக் கொண்டு வந்து போட்டான்.

''எங்களுக்கே இப்பத்தான் நியூஸ் வந்தது. அதுக்குள்ள நீங்க வந்துட்டீங்க...''

''என்னங்க இது. அவங்களுக்கு டெலக்ஸ் நியூஸ் வந்திச்சு...''

''இருங்க...''

உள்ளே போன ஸ்ரீதரன் சாந்தாவிடம் சொல்லி, காப்பி போடச் சொன்னான். சித்ராவைப் பார்த்துச் சிரித்தான்.

''என்னண்ணா இது. எனக்கு இவங்க ளோட எல்லாம் பேசவே தெரியாது...'' என்றாள் அவனருகில் வந்து ரகசியமாக.

''இப்பதானே ஆரம்பம். இந்த மாதிரி நிறைய பேச வேண்டி இருக்கும். பயப் படாதே, சமாளிக்கலாம்...''

இருவரும் சேர்ந்து வெளியே வந்தார் கள். அந்தச் சாதாரண வீட்டுத் தோற்றம் அவர்களை இன்னும் பாதித்திருக்க வேண் டும். மிகுந்த மரியாதையோடு எழுந்து சித்ராவை நோக்கிக் கையைக் கூப்பி னார்கள். சித்ரா கூச்சத்துடன் கைகூப்பி னாள்.

அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லும் போது தயக்கம் விலகி விட்டது. உள்ளிருந்த கனவின் வீச்சு வெளியே தெரிந்தது. வந்தவர்கள் வியந் தார்கள். அவளைத் தனியாகவும், அவர்கள் மூவரையும் ஒன்றாகவும் வைத்துப் புகைப் படம் எடுத்துக் கொண்டார்கள். சாந்தா கொடுத்த காப்பியைக் குடித்தவர்கள், ''அம்மா, நீங்கள் மிகவும் பாக்கியசாலி'' என வாழ்த்தி விட்டுப் போனார்கள்.

அந்த வந்து போன நான்கு நாட்களும் கோலாகலம்தான். மணி மாமா, அத்தை, யமுனா, அசோக் எல்லோரும் வந்தார்கள். சங்கரன் வந்து அவர்களோடு இருந்தார்.

''உங்க பொண்ணு ஐ.ஏ.எஸ்.ஸாமே'' என சாந்தாவை விசாரிக்காதவர்களே இல்லை.

''இருபத்தஞ்சாந் தேதி திவசம் வர்றதே மாமி...'' என இழுத்த வக்கீல் மாமியைப் பார்த்துச் சிரித்தாள் சாந்தா.

''நான் கண்டிப்பா காலையிலே அஞ்சு மணிக்கு வந்துடுவேன். என் பொண்ணு ஐ.ஏ.எஸ்.ஸானாலும் நான் சமையல்காரி தானே... நீங்கள்லாம் கொடுத்த பணத்துல தானே மாமி நாங்க இவ்வளவு தூரம் ஏற முடிஞ்சது. அதை மறந்துட முடியுமா...?'' எனச் சிரித்தாள் சாந்தா.

அந்த மாமி போன பிறகு ஸ்ரீதரன் கோபித்துக் கொண்டான்.

''ஏம்மா இப்படிச் பேசறே. உன் உத்தி யோகத்தை நான் குறையா சொல்லலை. ஆனா என்னத்துக்கு இன்னும் உழைக்க னும். நாங்க இல்லையாம்மா...?''

''எங்கடா முன்ன மாதிரி எல்லா இடங் களுக்குமா போறேன்? எண்ணி வச்சா மாதிரி அஞ்சாறு வீடுகளுக்குத்தான். அவங் களுக்கும் பழக்கம் ஆயிட்டுது. ஏதோ நான் இருக்கற வரைக்கும் செஞ்சு குடுக்க றேன்...''

''போம்மா, இப்படியெல்லாம் பேசாதே. நீ இல்லேன்னா நான் மட்டும் எங்க இருப்பேன்...?'' என்று சிணுங் கியபடி அவள் மடியில் சுருண்டு கொண்



★ புழுங்கல் அரிசி 250 கிராம், பாசிப் பயறு 125 கிராம், வெந்தயம் 125 கிராம் இவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலையில் இரண்டு அல்லது மூன்று தேக்கரண்டி எடுத்து ஒரு கப்பில் நீருடன் கலந்து குக்கரில் வைத்து நன்கு குழைய விட்டு உப்பு நெய் கூட்டிச் சாப்பிட்டு வருவது கருவுற்ற பெண்களுக் கும், பால் தரும் தாய்மார்களுக்கும் மிகவும் ஆரோக்கியம் தரும்.

- ஆர். மீனாட்சி

டாள் சித்ரா.

'ஐயோ அசடே, நான் என்ன சாச்வதமா என்ன, வயசும் ஆச்சு. முன்ன மாதிரி தள்ளலை. நீ இப்பதானே ஆரம்பிச்சிருக்கே...''

''பே ா ம் ம ா இப்படியெல்லாம் பேசாதே...''

''இல்லடீ. சீக்கிரமா உனக்கும் ஒரு கல்யாணத்த பண்ணிட்டேன்னா நிம்மதியா கண்ணை மூடிடுவேன்...''

ஸ்ரீதரன் சிரித்தான். ''என்னம்மா நீயும் எல்லா அம்மாவை மாதிரி ஆரம்பிச்சிட்டே...''

''இல்லடா ராஜா. இப்பல்லாம் எனக்கு என்னவோ அடிக்கடி அப்படி தோணறது. அது ஒரு கடமை பாக்கி நிக்கறா மாதிரி இருக்கு...''

அப்போதுதான் உள்ளே வந்த சங்கரன் ஈஸிசேரில் சாய்ந்தார்.

''சாந்தா, ரொம்ப நாளாவே இதைத்தான் நான் சொல்லணும்னு இருந்தேன். எல்லாத்துக்கும் ஏன் கவலைப்படறே நிஜமாவே நீயாவே எல்லாமே பண்ணியா யோசிச்சுப் பாரு. உனக்கும் தெரியாம ஏதோ ஒரு தெய்வ உதவி உனக்கு இருந்துக்கிட்டுதானே இருந்தது. உன் நல்ல மனசுக்கும், சத்தியமான வாழ்க்கைக்கும் அது தான் பரிசு. இனிமேயும் அதே மாதிரி நல்ல படியாவே இருக்கும்னு நினைச்சுக்கோயேன்...''

''எனக்கும் தெரியறது. ஆனாலும் அஞ்ஞானம்தான்...''

''இல்லம்மா. உனக்கும் வயசாச்சு. இந்த ஞானம் வரணும். யோசிச்சுப் பாரு... நீயும் எத்தனையோ குடும்பங்களை பார்த்திருப்பே. அடிப்படை நல்லதா இருந்தா முன்னுக்கு வராங்க. இல்லேன்னா எப்படி சீரழிஞ்சு போறாங்க...''

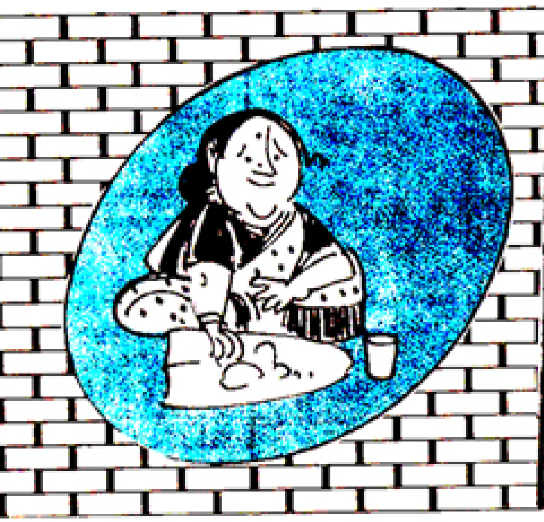
சித்ராவிற்கு யமுனாவின் ஞாபகம் வந்தது. அன்றைக்கு அவளுடைய வீடும் வாசலும் எப்படி இருந்தது. அவளை மாற்ற எத்தனை தடவை வீட்டுக்குப் போக வேண்டியதாகி விட்டது. மெதுமெதுவே வந்த வாணி அத்தை பேரனோடு ஒட்டிக் கொண்டாள். யமுனா அடிக்கடி அம்மா வீட்டிற்கு வந்தாள். அசோக்கையும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் சரிபண்ணியாகி விட்டது.

எங்கேயாவது வாழ்க்கைப் படகு ஆடும் போது, பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு அதைச் சரிசெய்ய பார்க்க வேண்டுமே தவிர, அதிலேயே மூழ்கிப் போனால் நஷ்டம் நமக்குத்தான். வெள்ளத்தோடு போய் விட வேண்டியதுதான்.

அவரவர்க்கு அவரவர் ஈகோ. ஆனால் நான்கு பேர் சேர்ந்தே வாழ வேண்டும் என்று வரும் போது விட்டுக் கொடுத்தே ஆக வேண்டுமே. இங்கே இல்லையென்றால், வேறு எங்கே போனாலும் அதே பிரச்னைதானே..''

சிதைந்து போன தன் குடும்பத்தைப் பற்றிய நினைவில் மூழ்கியிருந்தாள் சாந்தா. தன் தங்கை என்ன ஆனாள், அப்பா என்ன ஆகி இருப்பார்? அப்படியே காற்றோடு கற்பூரமாக மறைந்து போய் விட்டார்களே... நான்தான், எல்லாம் என்னால்தான் என்கிறாளே சித்ரா. என் தங்கைக்காக நான் என்ன செய்ய முடிந்தது? அவளைத் தூக்கி வளர்த்த கை என்பதால்தான், பிராயச்சித்தமாக சித்ராவைத் தத்து எடுத்துக் கொண்டேனா?

திடுக்கிட்டு விழித்துக் கொண்டாள் சாந்தா. ''சீ என்ன இது. அவளை கனவிலே



கறிவேப்பிலைக் குழம்பு

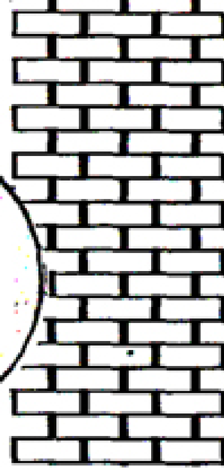
★ பச்சைக் கறிவேப்பிலை ஒரு பிடி, மிளகு காரத்துக்கு ஏற்றாற் போல், உப்பு அளவாக, பச்சைக் கடுகு 1 ஸ்பூன், இஞ்சி ஒரு துண்டு, எலுமிச்சம் அளவு புளி, ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், பெருங்காயம், மிளகாய் வற்றல் 2, எல்லாவற்றையும் வைத்து அரைத்த விழுதை அடுப்பில் இலுப்பச்சட்டியில் தாராளமாக எண்ணெய் விட்டு கடுகு போட்டு, வெடித்தவுடன் விழுதைப் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். சிறிது நீர் சேர்க்கலாம். சட்னி மாதிரி இருக்கும். தூய்மையான பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். துளி வெல்லம் போடலாம். தொட்டுக் கொள்ள, சாதத்துடன் சாப்பிட ருசி. வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு நல்லது.

- ''ரோஜி''



★ தேநீர் வடிகட்டியபின் மிஞ்சும் தேயிலைத் தூளில் எலு மிச்சம் பழச் சாற்றைப் பிழிந்து விட்டு தலையில் தேய்த்துக் குளித் தால் தலைமுடி பளபளப் படையும்.

- ஆர். மீனாட்சி



கூட அப்படியெல்லாம் நினைக்கலாமா? அவள் என் பெண்...!''

அவரவர் சிந்தனையில் அவரவர் மூழ்கிப் போயிருந்தார்கள். தங்களைத் தாங் களே பரிசோதனை செய்து கொள்வது போல இருந்தது அது.

ஞாயிற்றுக் கிழமை பேப்பரில் புகைப் படங்களோடு பேட்டி பிரமாதமாக வந்தி ருந்தது. பிறகு இரண்டு மூன்று பத்திரி கைகளில் அவளைப் பற்றிய குறிப்பு வந்து விட்டது. டீ.வி.யில் அவளுடைய பேட்டி வந்த போது தெரியாதவர்களே இல்லை யென்ற அளவிற்கு ஆகி விட்டாள்.

எல்லா அமர்க்களங்களும் முடிந்து, டில்லியில் அவள் பணிக்குச் சேர ஆர்டர் வந்த போது சாந்தாவையும் அழைத்தாள் சித்ரா.

''முதல்ல நீ போய் இரு சித்ரா. அங்கே போய் செட்டில் ஆயிட்டு ஒரு வீடு பாரு. அம்மாவை அப்புறமாக் கூட்டிண்டு போக லாம்...'' என்றான் ஸ்ரீதரன்.

அவளுடைய பயணத்துக்காக ஒவ் வொரு பொருளாக சேர்க்க ஆரம்பித் தார்கள். இன்னும் ஒரு வாரம் இருந்தது சித்ரா கிளம்ப.

ஒரு மத்தியான நேரத்தில் பருப்புப் பொடியையும், ஊறுகாயையும் பாட்டிலில் நிரப்பிக் கொண்டிருந்த சாந்தா வாசற்கதவு தட்டுவதைக் கேட்டு எழுந்தாள்.

''சித்ரா, பாட்டிலை டைட்டா மூடு. நான் போய்ப் பார்த்துட்டு வர்றேன்'' என்று போய்க் கதவைத் திறந்தாள்.

வாசலில் ஒரு நடுத்தர வயது மனித ரும், ஒரு வயதான மாமியும். நினைவுகள் மங்கலாக, இவர்களை எங்கேயோ பார்த் திருக்கிறோமே. இவங்க வீட்டில் எப்போ தாவது சமையலுக்குப் போயிருப்போம் எனத் தோன்றியது.

''இப்பல்லாம் எனக்கு ரொம்பத் தன்றது இல்லை. உங்களுக்கு நான் வேற யாரையாச்சும் ஏற்பாடு ப ண் ணி த் தரேன்...'' எனச் சொல்ல வாயெடுத்தாள்.

அதற்குள் அந்த மனிதர்,

''இது சித்ராவோட வீடுதானே...?'' என்றார்.

''ஆமாம். நீங்க....''

''நாங்க...'' எ ன் று தயங்கியவர், ''உள்ளே வரலாமா...?'' என்றார்.

''வாங்க...'' என்று விலகி உள்ளே நடந்தாள். கூ ட த் தி ல் பாட்டில்களைத் துடைத்துக் கொண்டிருந்த சித்ரா தயக்கத் துடன் எழுந்தாள். அவளைப் பார்த்த அவர் கண்கொட்டாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந் தார்.

''நான் சொல்லலைடா. அச்சு அப் படியே கலா மாதிரிதான் இருக்கா...'' என் றாள் அந்த மாமி.

திடுக்கிட்டு அவர்களைப் பார்த்தாள் சாந்தா. புன்னகையோடு அவளைப் பார்த் தார் அந்த மனிதர், சேரில் அமர்ந்தவாறே.

''ஆமாம் மாமி. எந்தக் குழந்தை வேண்டாத சனியன்னு தூக்கிப் போட் டுட்டுப் போனோமோ, அதோட பெருமை களையெல்லாம், பேப்பர்ல தெரிஞ்சுகிட் டோம்...''

அசையாமல் நின்று கொண்டிருந்தாள் சாந்தா. அவள் மனதில் இனம்புரியாத கலக் கம். வயிற்றில் துக்கம் பிசைந்தது.

''உங்களுக்கு எங்க முகம் மறந்து போயிருக்கும். நான் ராஜ கோபாலன். இவங்க என் அம்மா. கலா செத்துப் போனவுடனே குழந்தை வேணாம்னு உங்ககிட்ட தூக்கிக் கொடுத்த அ தே மனுஷா...''

தலை கிறுகிறுவெனச் சுற்றியது. ராஜ கோபாலனும், அந்த மாமியும் ஏதோ பேய் உலகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் போல நீண்டு நீண்டு ஆடினார்கள். கண்களில் பூச்சி பறந்தது. அப்படியே மயங்கியவளை,

''அம்மா....'' என ஓடி வந்து தாங்கிக் கொண்டாள் சித்ரா.

(அடுத்த இதழில் நிறைவுறும்)

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

★ அதென்னவோ தெரியலைங்க... அந்த நான்கு பெண் காவலர்களை சீருடையில் பார்க்கையில் முகத்தில் அந்தக் காவல் துறைக்கே உரிய கடுமை. கடுகளவு சிரிப்பு... இதெல்லாம் சாதாரண புடவையில் பார்க்கும் போது எங்கே போனதென்று தெரியவில்லை! ''இதுதாண்டா பெண்'' என்கிறீர்களா...? புரிகிறது...! புரிகிறது...!
சென்னை - 88, கபில. வேங்கடேசன்.

★ 'ஒரே ஒரு வார்த்தை' குறுநாவல் எழுதிய சியாமளா ராவிற்கு எங்கள் பாராட்டுக்கள். எங்கள் நெஞ்சத்தைக் கொள்ளை கொண்டு விட்டார். அதிலும் அம்மா அப்பாவிற்கு 60-ம் கல்யாணம் அமர்க்களமாக நடத்தியது எங்கள் சகோதரிக்கு நாங்கள் நடத்திய கல்யாணத்தை நினைவு படுத்தியது.
சென்னை - 91, சாரதா, சாவித்ரி.

★ என்னதான் ஒரு பெண்ணிற்கு உறவினர்கள், குழந்தைகள் என்றிருந்தாலும் கடைசியில் அடைக்கலமாவது கணவரிடம் தான் என்பதைத் தம் குறுநாவல் மூலம் அழகாக விளக்கி விட்டார் சியாமளாராவ்.
ஹைதராபாத் - 4, பிரபா டாக்கர்.

★ நாம் சாதாரணமாகக் கருதி விடுகிற அரக்கில் கூட இத்தனை ஆபரணங்கள் உருவாகி வருகிற செய்தி ஆச்சரியத்தையே உண்டுபண்ணியது. தவிர, தங்கத்தின் விலை எட்டா உயரத்துக்குப் போய் விட்ட இந் நாளில், இதுபோன்ற அரக்கு ஆபரணங்களை மங்கையர்கள், விரும்பி அணிய ஆரம்பிப்பது சாலவும் சிறந்தது. காலத்திற்கும் பொருத்தமானது.
கும்பகோணம், எஸ். கே. மூர்த்தி.

★ தமிழ்நாட்டிலும் 60, 65 ஆண்டுகளுக்கு முன்வரை அரக்கு வளையல்கள் முக்கியப் பங்கு வகித்தன. வளைகாப்பிற்கு அரக்கு வளை இன்றியமையாதது என்றிருந்தது அக்காலம். ¼'' அகலத்திற்குப் பட்டையாக இருக்கும். சில ஓரமும் தட்டியிருக்கும். மேலே ''ஜிகினா'' (என நினைக்கிறேன்) பதித்திருக்கும். நவீன நாகரீகத்தில் இது அடிபட்டுப் போயிற்று. சேலத்தில் இருந்த பொழுது. இந்த மாதிரி வளையல்களே இப்போது வருவதில்லை என (25 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே) கேட்டிருக்கிறேன்.
சென்னை - 101, ஸுப்ரமணியன்.

★ ஜனவரி மங்கையர் மலரில் வெளியாகியிருந்த (1992 எப்படியிருக்கும்) புத்தாண்டு பலன்கள் எனக்கு மட்டுமல்லாது, எனது தோழிகளுக்கும் கூட மனதிற்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் வகையில் கணித்துக் கூறப்பட்டிருந்தது.
திருச்சி - 17, ராஜேஸ்வரி ராம்குமார்.

★ ''க்ளீனிங் ஒரு மேனியாவா'' கட்டுரை மிகவும் உண்மை. தன் வீட்டை மட்டுமே சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வார்கள். மற்றவர்கள், குறிப்பாக விருந்தினர்களின் உள்ள உணர்வுகளைக் கூடப் புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள். சுற்றுப்புறம் பற்றிய கவலையும் கிடையாது. இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு நல்ல பாடமாக அமைந்தது இக் கட்டுரை.
தாம்பரம், ஜெயலட்சுமி ஈஸ்வரன்.

★ ''ஆரோக்கியமான சென்னையாக மாறுமா'' என்ற கட்டுரை மிகவும் அருமை. மலேரியா, டைபாய்டு போன்ற கொடிய நோய்களைப் பரப்பும் கொசுக்களை அழிக்க மாநில அரசு முயன்று வருவது வரவேற்கத்தக்க விஷயம். ஆனால் சென்னை போன்ற பெரிய நகரங்களில் உடனடியாக

இதுதாண்டா பெண்மை!

பெரிய அளவில் திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்படலாம்.

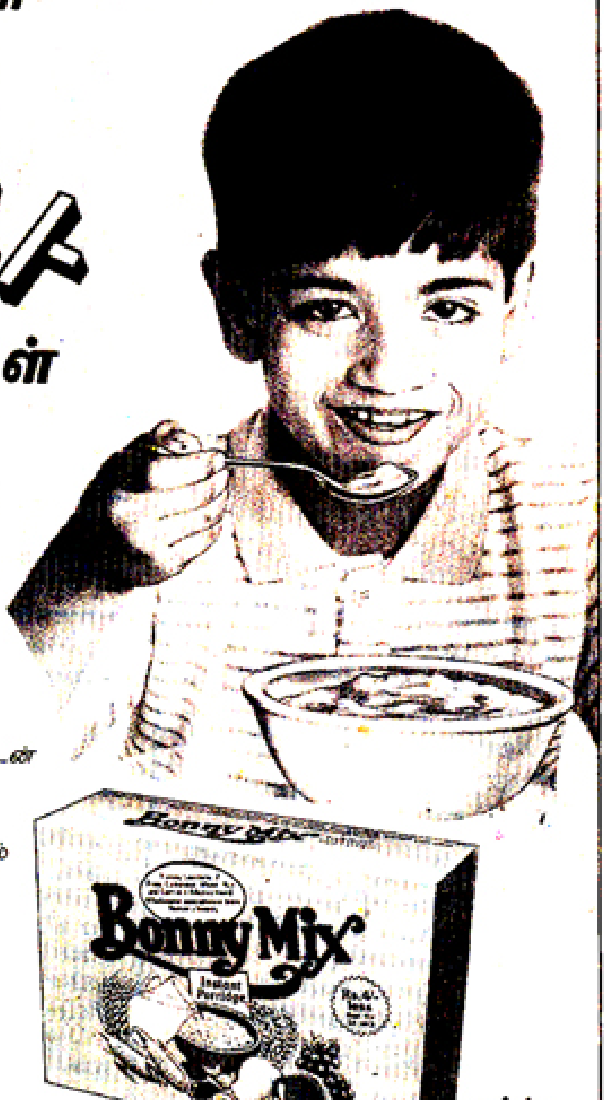
நாங்கள் வசிப்பது ''சேலம்'' மாவட்டத்தில் ஒரு பகுதி. இது பஞ்சாயத்தைச் சேர்ந்திருப்பதால் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்கப்படுவதில்லை. கொசு மருந்தும் தெளிப்பதில்லை. கிணறுகளுக்கும் மருந்து போடுவதில்லை. வரி வசூலிப்பவரிடம் கேட்டால் செய்கிறோம் என்று சொல்வதோடு சரி.
அழகாபுரம், விஜயா.

★ ''ஒரு விளக்குமாறின் குமுறல்'' கட்டுரை அருமை. விளக்குமாறு எப்படி வீட்டிற்கு மிக மிக அத்தியாவசியமோ அதே போல் இந்த மலரிலேயே மிக முக்கியமான இடத்தையும் பிடித்து விட்டது இது. இதன் உபயோகம் (உழைப்பு என்றே சொல்லலாம். உயிர் கொடுத்து) பற்றி அடிக்கடி, நானும் நினைத்துக் கொள்வேன். ஆனால் வார்த்தைகளால் அலங்கரிக்க முடியாமல் விழித்திருக்கிறேன். ஆனால் அதைப் பேராசிரியர் ஆர். தியாகராஜன் தீர்த்து வைத்து விட்டார்.
சேலம், சாந்தாசிவம்.

அட்டை வண்ணப்படம் : டி. சி. நாகேஷ்

காலை உணவிற்கு
சுவைமிக்க பானி மிக்ஸ்
சாப்பிடுங்கள்

கூடவே
ரூ.4/-
சேமியுங்கள்



அறிமுகம்!
ரீஃபில்
பேக்கிலே
பானி மிக்ஸ்

காலை உணவிற்கு சுவையுடன்
ஊட்டச்சத்தும் கூடிய
பானிமிக்ஸை உங்கள்
குடும்பத்திற்கு தினந்தோறும்
அளியுங்கள். அத்துடன்
பணமும் சேமியுங்கள்.

உங்களுக்குப் பிடித்தமான
பாரிட்ஜ் இப்பொழுது
சிக்கனமான ரீஃபில்
பேக்கில் கிடைக்கிறது.

டின்
பேக்கைவிட
ரூ.4/- விலை
குறைவு

பானி மிக்ஸ்Ⓣ உடனடியாக தயாரிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ்
நாச்சுரல் * சாக்லேட்

உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ

இப்பொழுது தேர்ந்தெடுத்த இடங்களில் மட்டுமே கிடைக்கிறது

GL 331 9' TAM

பூந்தோட்டம்

மனிதர்கள் பூந்தோட்டம் என்றால் அதில் மலர்களாகப் பெண்களைத்தானே சொல்கிறார்கள். ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஒவ்வொரு மலர்தான்! பூந்தோட்டத்தில் புகுந்து நான் பார்த்த சில மலர்களை இங்கு சொல்கிறேன். இதே பூக்களை வேறு உருவில் நீங்களும் பார்த்திருக்கலாம். அல்லது நீங்களாகவும் இருக்கலாம். நமக்குள்ளே இருக்கும் குறைகளை நீக்கப் பார்ப்போம். நல்லவைகளை மற்றவருக்குத் தருவோம்!

- கமலி ஸ்ரீபால்

காட்டு ரோஜா

கமலி ஸ்ரீபால்

"இந்தாப்பா இந்த நீல கவுன் இந்த பாப்பாவுக்குச் சரியா இருக்குமா பாருங்க. ஏய், ஜெயந்தி உனக்கு என்ன வேணுமோ மடமடன்னு செலக்ட் பண்ணு. இந்தா விஜி, எங்க போனே. ஓஹோ, கேக் வாங்கி னியா. எத்தனை தடவை சொல்றேன். நீங்க ஏதாச்சும் சாப்பிடும் போது அந்த டிரைவர் தடியனுக்கும் சேர்த்து வாங்குங்கன்னு? உங்க வயிறு மட்டும் நல்லா இருக்கணும் அவனுக்கு வேண்டாமா." கடைத் தெருவில் 'ஐயாயிரம் வெடிவாலா'வாகப் பொரிந்தாள். நாலு கடை தள்ளி இருப்பவரைக் கூட எட்டிப் பார்க்க வைக்கும் குரல்.

இந்தக் குரலின் சொந்தக்காரியின் பெயர் மது. ஊட்டி தக்காளி உருண்டு உருண்டு வருவது போல் தோற்றமும், நடையும் - இல்லை இல்லை. தோற்றமும் ஒட்டமும். கழுத்தில் ஓர் இடமாய் நிற்காமல் சுற்றும் தலை. அதைவிட வேகமாய் உருண்டு எதிராளியை ஊடுருவி அளக்கும் கண்கள், சற்று தூக்கலாக செதுக்கிய மூக்கு. ஜக்கம்மா, மாரியம்மா மாகாளியை நினைவுறுத்தும் அளவில் பொட்டு. நகைக்கடையே நடந்து வருவது போல் ஆடை ஆபரண அலங்காரம். எந் நேரமும் உடன் வரும் ஒரு டஜன் வாண்டுகள். (சொந்தம், வளர்ப்பு இவை அனைத்தும் இதில் அடக்கம்)

"ஏன் இப்படி மழலை பட்டாளத் தோட அலையறீங்க"

"எனக்குக் குழந்தைங்கன்னா ரொம்பப் பிடிக்கும். அதுவும் கொஞ்சம் முரண்டான குழந்தைகளைக் கொண்டு வந்து நானே வளர்த்து, அவங்க சரியாகி விடறப்போ ஏதோ ஒரு சந்தோஷம்."

இப்படியெல்லாம் ஓர் விநோத ஆசையா?

"இந்தா பீட்டர். நேத்திக்கு என் ஆபீஸிலிருந்து இரண்டு மணிக்கெல்லாம் ஓடிட்டே. எ ல் லா ம் எருமை மாட்டுப் பசங்க. சரி, சரி என் மூக்குக் கண்ணாடியைக் கொண்டா. ஏன் இப்படி செத்துப் போன மாதிரி நடக்கிறே. இன்னும் கொட்டிக்கலையா."

பீட்டர் முகத்தில் இட்டு வாங்கிய சாயலே இல்லை. புன்முறுவலுடன் இன்

னும் சாப்பிடலை எனத் தலையாட்டு கிறாள்.

''ஏண்டா, உன் பெண்டாட்டி சோறு கிடையாதுன்னு விரட்டிட்டாளா. இங்க லைன்னா மொதல்லேயே சொல்ல வேண் டியதுதானே. இந்தா 50 ருவா. போய் முதல்ல மூக்கைப் பிடிக்க சாப்பிட்டு விட்டு வா. கழுதை. உங்களையெல்லாம் சாப் பிடக் கூட நான் ஞாபகப்படுத்தணும்.''

தென்றலும், புயலும் வார்த்தைகளில் மாறி மாறி வீசுகின்றன.

நடமாடும் இந்தத் தங்கத் தேரின் ஆப ரண அலங்காரம் ஓர் நாள் சற்றே குறைந் திருந்தது. நித்ய கல்யாண காட்சியாய் பார்த்த கண்களுக்குக் குறையாய் தெரிந்தது. என்னவென விசாரித்த பொழுது கிடைத்த பதில்.

''என் ப்ரண்ட் வீட்ல திடீர்னு வியா பாரத்தில் முடக்கம். பண முடை. என் கையிலும் இப்போ காசு இல்லை. அதான் என் நகைகளை அடகு வைக்க கொடுத் துட்டு வர்றேன்.''

''அவங்களை உங்களுக்கு ரொம்ப வருஷமா பழக்கமா.''

''ஒரு மாசமாத்தான் தெரியும். அதற் காகக் கஷ்டம்னு பார்த்த பிறகு சும்மா வர முடியுமா? ப்ராப்ளம் யார் வீட்டுதா இருந்தா என்ன, சுமுகமா முடியணும். இந்த மாங்கா மாலையைக் கூட சமயபுரத்துலே போட்டுடப் போறேன்.''

''எதுக்கு?''

''என்னமோ நேத்தி கனவிலே அம்மா இதைக் கேட்ட மாதிரி தோணிச்சு. எல் லாமே அந்த அம்மாதுதான். அவங்களுக்கு இல்லாததா.''

மது - நீ முள்ளுக்குள் பலாச்சுளையோ. போன்கள் வரிசையாய் அலறிக் கொண் டிருந்தன.

''யாரு? அகிலாவா. என்ன அந்த ஆளு இன்னிக்குள்ள மூணு லட்சத்தைக் கட்டறானா இல்லையா. இல்லேன்னா நான் ரொம்ப பொல்லாதவ ஆயிடுவேன். ஆமா''

ரெண்டி ராக்கம்மாவாக மது பேசி னாள்.

''ஹலோ. திருச்சி டிரங்க்காலா. சரி கொடுங்க. யாரு அல்பான்ஸா ஏண்டா மடையா. 6% வட்டிக்கு நீ என்ன கணக்குப் போட்டு அனுப்பியிருக்கே. இந்த மாசத்துக் குள்ளே உன் 'டார்கெட்' முடிக்கலை சீட்டைக் கிழிச்சுடுவேன். ஆமா.''

மறுபடியும் டெலிபோன்.

''யாரு. ப்ரியா குட்டியா. வரும் போது மறக்காம கவர் பென்சில் வ்வாங்கிண்டு வரேன். பை...''

ஒரு பெண். நல்ல வசதியுள்ள குடும்



சிக்கனம் '92

* இரவில் சூடாகச் சாப்பாடு தேவையில்லாதவர்கள் காலை செய்யும் சாதத்தோடு, இரவிற்கும் சேர்த்து வைத்து விடுங்கள். இதனால் அதிக கேஸ் மிச்சமாகிறது.

- கமலா

பம். இப்படி காலை முதல் ராத்திரி வரை ஏன் இப்படி பணம், பணம்னு பேயா அலையணும். முடியுமா. தேவைதானா- இப்படி ஆயிரத்தெட்டு கேள்விகள்.

''பணம் வாழ்க்கைல ரொம்ப முக்கியம். இல்லைன்னா ஒருத்தனும் மதிக்க மாட்டான். காசுதான் என் மூச்சு. ஆனா அந்தக் காசை வெச்சுக்கிட்டு நான் கஷ்டப் படறவங்களுக்கெல்லாம் கொடுக்கணும். வரவங்களுக்கெல்லாம் இல்லைன்னு சொல்லாம சாப்பாடு போடணும். கஷ்டம்னா எப்படி இருக்கும்னு எனக்கு நல்லாவே தெரியும்.''

அந்த மனதில் விழுந்துள்ள தழும்புகள் துல்லியமாய் தெரிந்தன.

''கண்மூடித்தனமா மத்தவங்களுக்குச் செய்யற உதவி தவறாகப் போய் முடியுமே.''

''எல்லா கெட்டவங்க கிட்டேயும் நல்ல குணமும் இருக்கும். என்னை ஏமாத்தறவனை தெய்வம் விடாது. அப்படியும் அவன் ஏமாத்தினா எனக்கு ஒட்ட வேண்டிய காசில்லைன்னு அர்த்தம். நிறைய பேர் என்கிட்ட உதவி வாங்கிக்கிட்டு பின்னாடி தூத்துவாங்க. தவறா பேசுவாங்க. எனக்குத் தெரியும். ஆனா நான் அவங்களுக்காக வாழலை.''

அபரிமிதமான நாகரிகத்திலுள்ளே இப்படியொரு வேதாந்தம்.

''இப்ப நான் அர்ஜெண்டா நாலு கிரவுண்ட் நிலம் வாங்கப் போறேன்.''

''கையில பணம் வந்துடுச்சா.''

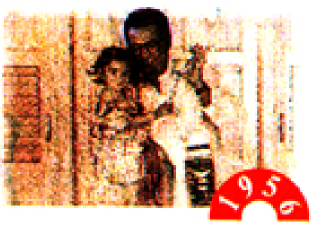
''இப்ப கரெக்டா எட்டணாதான் இருக்கு. மொத்தம் 10 லட்சம் ரூபா வேணும்.''

மது... நீ என்ன ரகம்.

''இப்ப முதல்ல கோயிலுக்குப் போறேன். வேணும்னா நீங்களும் வாங்க.''

''முக்கிய வேண்டுதலா.''

''எனக்கு உருக்கமா வேண்டிக்கத் தெரியாது. நேரே போய் சாமியைக் கேட்கணும். இத பார் எனக்கு நூறு வேலை. எல்லாத்தையும் வுட்டுட்டு உங்கிட்டே வந்து கெஞ்ச முடியாது. இந்த கிரவுண்ட் வாங் கட்டா, வேண்டாமான்னு 'டக்'குன்னு



1956 — [illegible]



1974 — [illegible]



1976 — [illegible]

கவிதா மோகனின் குடும்ப வாழ்க்கையின் சில நினைவு கூறும் புகைப்படங்கள்



1988 — [illegible]



1990 — [illegible]



1990 — [illegible]

பதில் சொல்லுன்னு ஒரு மிரட்டு மிரட்டினா கடவுள் எனக்கு உடனே பதில் சொல்லும். எனக்கு சாமிகிட்டே இப்படி பேசித்தான் பழக்கம்.''

இப்படி ஒரு அதிகார பக்தியா.

''இந்தாப்பா, நல்லதா முந்நூறு சாத்துக்குடி கொடு.''

''உங்க வீட்லே ஏதாவது விசேஷமா.''

''எங்க வீட்ல தினம் வர்றவங்க, போறவங்கன்னு 100 பேர் சாப்பாடு. எங்க வீட்டு ஆளுங்க நமக்கு மட்டும் எல்லாம் கிடைக்கலைன்னு நினைக்கக் கூடாது இல்லையா. அதுக்குத்தான் எல்லார்க்கும் சேர்த்து வாங்குகிறேன்.''

கை வாரிக் கொடுக்கிறது. மனம் தேனாய் இருக்கிறது. வாய் மட்டும் விஷமில்லா கொடுக்காய் கொட்டுகிறது. ஏன்? ஏன் இப்படி? மனம் நெருடியது. களங்கமில்லாத இந்த மனம் ஏன் கல் போல் தன்னைக் காண்பித்துக் கொள்கிறது.

''மது, இப்படி நல்லதே செய்யறே நீ வாயை மட்டும் கொஞ்சம் குறைக்கக் கூடாதா.''

''கூடாது. ஏன்னா இந்த வாய்க்குக் காரணம் இந்த உலகம்தான். இல்லைன்னா என்னை ஏச்சுடுவாங்க. நான் எல்லார்க்கும் நல்லதுதான் செய்யறேன். சாதுவா இருந்தேன். ஆனா இந்த உலகம் என்னை அப்படி இருக்க விடலை. நிறைய ஏமாத்த ஆரம்பிச்சது. அதனாலே சும்மா ஒரு தற்காப்புக்காகத்தான் இந்தத் திட்டல், உருட்டல், மிரட்டல் எல்லாம். காலப்போக்குலே இந்த பேச்சே எனக்குப் பழக்கமாயிடுத்து அவ்வளவுதான்.''

''வாழ்க்கையில் இப்படி ஒரு வேகம் காண்பிக்கும் உனக்கு ஏதேனும் குறிக்கோள் என்று இருக்கிறதா.''

''இருக்கிறதே. நான், எங்கம்மா கஷ்டப்பட்ட மாதிரி யாரும் கஷ்டப்படக் கூடாது. நான் செத்த பிறகும் என் பெயர் நிலைக்க இருக்கணும். நான் எப்படி எல்லோர்கிட்டேயும் அ ன் பு காண்பிக்கிறேனோ அது மாதிரி அவங்களும் என்கிட்ட உண்மையான அன்பு காண்பிக்கணும். இது நடக்குமா.''

நியாயமான எதிர்பார்ப்பு. கடந்த கால வேதனைகளை புதைத்து மறந்து விட்டு உலகைப் பழிவாங்காமல் பாசத்தோட பார்ப்பவரின் எதிர்பார்ப்பு. இந்த இதயம் முள்ளுள்ள ரோஜா. ஆனால் அந்த முள் ஒரு தற்காப்புக்காகத்தான். ரோஜா அழகான பட்டு ரோஜா. அதிக தன்னம்பிக்கையுள்ள ரோஜா. மூடத்தனமான பழமைகளை மீறி பூத்துக் குலுங்கும் காட்டு ரோஜா.



இங்கிதமே வா... வா.. வா..

நம்மில் பலருக்கு இந்த வியாதி உண்டு. பொது இடங்களில் அல்லது முக்கிய விழாக்களில் மற்றவர்களைச் சந்திக்கும் போது சிலருக்கு ஏற்படும் 'கமெண்ட் ஜுரம்' என்பதே அது. மற்றவர்களின் கவனத்தைக் கவர வேண்டும் என்று, தனக்குத் தெரியாதவர்களே இத் தரணியில் இல்லை என்கிற ரீதியில் சொல்லப்படும் சில கமெண்ட்டுகள் கேட்பதற்கு வேண்டுமானால் 'சினிமாப் பாணி' கிசுகிசு போல் அப்போதைக்கு சுவாரஸ்யமாய் இருக்கும். ஆனால் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு 'அது' தெரியவரும் போது அதன் பின்விளைவு மனக் கசப்பும், வருத்தமுமே. இவ் விஷயத்தில் உறவுக்காரர்களும் சரி நண்பர்களும் சரி விதிவிலக்கல்ல.

அன்று ஒரு வளைகாப்பு விசேஷம். விழாவிற்குத் தொழிலதிபரின் மனைவி (முப்பது வயதிற்கு மேலேயே இருக்கும்) வந்திருந்தார். அவருடன் கல்லூரியில் படித்த பெண்மணி போலிருக்கு. வாசலில் அதிபரின் மனைவியைக் கண்டவுடன் 'ஹலோ எப்படியிருக்கே? பார்த்து எவ்வளவு நாளாச்சு' என்று ஆரம்பித்து நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து ''சீமந்த சாப்பாடு எப்போ போடப் போகிறாய் நான் கழித்துப் பிறந்தால் பிறகு கஷ்டம்'' என்று வரிசையாக கூறிக் கொண்டே போனார். வந்தவளுக்குத் தர்மசங்கடம். ஓர் அக்கறையின் பேரில் தான் இந்த விசாரிப்பு என்று மனது சமாதானம் சொன்னாலும் நான்கு பேர் எதிரில் இப்படியா என்று அவர் நினைத்ததை அசட்டுச் சிரிப்போடு உடனே அவ்விடம் விட்டு அகன்ற அவர் செயல் உணர்த்தியது.

இதைப் போன்று தான் போன மாதம் பிரபல மாதர் சங்கம் ஏற்பாடு செய்திருந்த விழா ஒன்றிற்கு வந்திருந்த பெண்மணி நடுத்தர வயதினைத் தாண்டியவர். பள்ளிகளில் படிக்கும் இரு குழந்தைகளுக்குத் தாய். ஆனால் கணவனே நாகரீகம் என்கிற பெயரில் குடிக்க ஆரம்பித்தவர் பின்னால் 'நீயில்லாமல் நானில்லை' என்கிற அளவிற்கு பாட்டிலுடன் ஒட்டிக் கொண்டு விட்டவர். குடிப் பழக்கம் என்று வந்து விட்டால் எத்தரப்பு மக்களாயினும் சரி மனநிலை பாதிப்பு என்பது ஒரே மாதிரி தான். தன் குழந்தைகளிடமிருந்து மறைக்கவும், துன்பத்தை மறக்கவும், எத்தகைய இக்கட்டான நிலையிலும் சிரித்த முகத்துடன் வளையவரும் அப் பெண்மணி எப்போதாவது சங்கத்திற்கு வருவார். அன்றும்

அப்படித்தான் வந்தவரை வரவேற்று உற்சாகமாக இரண்டொரு வார்த்தை பேசுவதை விட்டு விட்டு, குசலம் விசாரிக்கிறேன் பேர்வழி என்று அந்த சங்கக் காரியதரிசி,

''இன்றுதான் ரொம்ப நாளைக்குப் பிறகு உங்கள் தரிசனம் கிட்டறது. கணவர் என்னமோ பெரிய புள்ளி. வியாபாரத்தில் எது எதற்கோ பணம் தண்ணீராய்ச் செலவழிப்பதற்குப் பதில் நம் சங்கத்திற்குக் கொடுத்தால் நல்லதுதானே. கணவரிடம் சொல்லக் கூடாதா'' என்றார். இவர் பேச்சைக் கேட்கும் நிலைமையில் கணவர் இருந்தால் பிரச்னையே இல்லையே. இதனை ஓரளவு தெரிந்தும் சங்கத்தில் அன்று அப் பெண்மணி அவ்வாறு கூறியது கேட்டவர்களுக்கே சங்கடமாக இருந்தது.

மாமியார் மருமகள் உறவு என்பது நம்மில் பலருக்குக் கையில் நீண்ட கம்பினை வைத்துக் கொண்டு உயரே கயிற்றின் மேல் நடக்கும் செப்பிடு வித்தைதான். குடும்பத்தில் அதிக அதிகாரம் உள்ளவர்கள் கீழே நின்று வேலை வாங்குவார்கள். சமயத்தில் நபர்கள் இடம்மாறிப் போவதும் உண்டு. குடும்பப் பிரச்னை என்று வந்து விட்டால் நாம் தலையிடுவது நாகரீகம் அல்ல என்று சொல்லிக் கொண்டு நைஸாக நழுவும் பெரியவர்கள். அப் பிரச்னைகளைத் தீர்க்க முயலாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. 'இது ஒரு பிரச்னையா மற்றவர்கள் வீட்டில் இல்லாததா' என்று எகத்தாளம் செய்கையில் சம்பந்தப்பட்டவர்களின் மனம் என்ன பாடுபடும் என்பதை வார்த்தையில் விவரிக்க இயலுமா? ஒரு வீட்டில் (குடும்பத் தலைவர்) கணவர் கை நிறைய சம்பாதித்தும், வீட்டிற்குக் கொடுப்பதோ 'தொட்டுக்கோ தொடைத்துக் கொள்' என்கிற ரீதியில்தான். மாலை மணி ஆறு ஆகி விட்டால் மனிதர் ஆபீஸிலிருந்து நேரே கைகுலுக்க போய் விடுவார். இரவு பதினோரு மணிக்கு மேல் கைக் காசு குறையும் போதுதான் வீட்டின் ஞாபகமே வரும் அவருக்கு. பிரச்னையின் தீவிரத்தை மகனுக்கு எடுத்துச் சொல்லி நல்வழிக்குக் கொண்டு வராமல் வறட்டு கௌரவம் பார்க்கும் அவனின் தாயார், 'எங்கள் தங்கைப் பையன் கூடத்தான் தினமும் வீட்டிற்கு இரவு 11 மணிக்கு மேல்தான் வருகிறான் (கோவிலுக்குப் போய் விட்டு) இது ஒரு கஷ்டமா என்ன? இதை விட கவலைகள் எவ்வளவோ இருக்கு. இதற்குப் போய் அலட்டிக்கிறாளே!' என்று வருவோர் போவோரிடம் வேலைக்காரி முதற்கொண்டு அங்கலாய்ப்பது போல் ஏளனம் செய்வது எவ்விதத்திலும் நியாயம் இல்லை. கான்ஸர் வியாதியையும், தலைவலியையும் ஒன்றாக்கும் அப் பெண்மணியினை என்ன செய்வது?

நாம் ஆடை, அலங்காரம், ஏன் செய்கின்ற காரியங்களில் கூட நவநாகரீக மோஸ்தரைக் கடைபிடிக்க விரும்பும் போது நமது பேச்சு, குணம், செயல்களில் மட்டும் அதனை விட்டு விடுகிறோமே ஏன்?

– கீதாஜி



விழிப்பு



ரயில் கிளம்ப இன்னும் பத்து நிமிடங்களே இருந்தன.

ஜன்னலோரத்தில் உட்கார்ந்திருந்த ஜானகி வெளியே பிளாட்பாரத்தில் நின்றிருந்த தன் இரண்டு பெண்களும் ஏதாவது பேசுவார்களா என்று பார்த்தபடி இருந்தாள். ஆனால் இருவருமே பக்கத்தில் நின்றிருந்த ராமனாதனிடம் கூட எதுவும் பேசவில்லை. மாப்பிள்ளைகளும் தங்களுக்குள் ஏதோ பேசியபடி இருந்தனரே தவிர இவருடன் எதுவும் பேசவில்லை.

பெரிய பெண் மாலதியின் முகம் கடுகடுவென்றிருந்தது. ஏதோ விரோதியை வழியனுப்ப வந்தார் போல் ஸ்டேஷனில் நுழைந்ததிலிருந்து ஜானகியுடன் ஒரு வார்த்தை கூட பேசவில்லை.

சிறிய பெண் ரமா முகத்திலும் கோபம் தெரிந்தாலும் அதையும் மீறி 'எதனால் இந்தத் திடீர் முடிவு' என்று அறியும் ஆவலும் இருந்தது. ஆனால் அவள் கண வரை மீறி எதுவும் கேட்க முடியாததால் மௌனம் சாதித்தாள்.

குழந்தைகளைக் கூ ட் டி க் கொண்டு வராததிலிருந்தே அவர்கள் கோபம் ஜானகிக்கு நன்றாகவே புரிந்தது.

முதல் மணி அடித்ததும் ராமனாதன் அவர்களிடம் சொல்லிக் கொண்டு அவசரமாக ரயில் ஏறினார். ஜானகியும்,

''மாலதி, ரமா வரேம்மா. ஜாக்கிரதையாக இருங்க. மாப்பிள்ளை வரேன். மன கல ஒன்னும் வெச்சுக்க வேணாம். குழந்தைகள் பத்திரம்'' - என்று குரல் தழுதழுக்கக் கூறினாலும் அவர்கள் வெறுமனே தலையசைப்பதைப் பார்த்து மனசு வருத்தப்பட கண்களில் நீர் திரையிட்டது.

மங்கலாக தெரிந்த அவர்கள் உருவம் மறையும் வரை எட்டி எட்டிப் பார்த்த ஜானகிக்கு ''இனிமேல் அவர்களைப் பார்க்க முடியுமோ, முடியாதோ!'' என்று நினைத்தபோது பகீரென்றது.

அதுவரை இருந்த வைராக்கியம் குறைந்து ஆயாசம் மேலிட பெருமூச்சுடன் உள்ளே திரும்பினாள். கும்பலை விலக்கிக் கொண்டு வந்து பக்கத்தில் அமர்ந்த ராமனாதனுக்கும் அப்படித்தான் இருந்திருக்க வேண்டும். 'இனிமேல் என்ன?' என்ற கேள்விக் குறி இருவர் நெஞ்சிலுமே தோன்றியிருக்க வேண்டும். அதை மறக்க ராமனாதன் பேப்பரில் மூழ்கி விட்டார்.

ஜானகி யோசனை செய்து பார்த்தாள். எதில் குறை வைத்தோம் இவர்களுக்கு? எதைக் கொடுக்கத் தவறி விட்டோம்? என்று புரியவில்லை.

ராமனாதனுக்கு பாங்கில் வேலை. கை நிறைய சம்பளம். ஜானகியும் பதவிசாக குடும்பம் நடத்தத் தெரிந்தவள்தான். இரண்டு பெண்களையும் பாசத்தைக் கொட்டி வளர்த்தனர். ஒரு பையன் இல்லையே என்ற ஏக்கம் என்றைக்கும் இருந்த தில்லை.

மாலதிக்குப் பாட்டும் ரமாவுக்கு

வீணையும் சொல்லிக் கொடுத்தனர். வீட்டு வேலையிலும் ஒரு துரும்பைக் கூட அசைக்க விட்டதில்லை. தங்கத் தாம்பாளத்தில்தான் வைத்துத்தான் தாங்கினாள். ராமனாதனும் கட்டுப்பாடுகள் இல்லாமல் ஃப்ரீயாக வளர்த்தார்.

டிகிரி முடித்ததும் இருவருக்குமே மூன்று வருட இடைவெளியில் நல்ல இடமாகப் பார்த்து கல்யாணம் செய்து வைத்தனர். சக்திக்கு மீறியே சீர் செனத்தி செய்தனர்.

பண்டிகை தினம் என்றால் பெண்கள் மாப்பிள்ளை பேரக்குழந்தைகள் சகிதம் வந்து வீடே கலகலப்பில் மூழ்கும் போது ஜானகிக்கும் ராமனாதனுக்கும் சந்தோஷம் தாங்க முடியாது. நம்முடைய கடமை முடிந்து நிறைவான சந்தோஷத்தை அனுப

சிவலக்ஷ்மி

விக்கிறோம் என்ற நிம்மதி தோன்றும்.

ஒவ்வொரு தீபாவளிக்கும் விலையுயர்ந்த புடைவைகளை வாங்கி வைத்துக் கொண்டு மூன்று நாட்களுக்கு முன்பிருந்தே ஆரம்பித்து பெரிய பெரிய தூக்கு நிறைய செய்த பட்சணங்களோடு காத்திருப்பாள் ஜானகி. அம்மா வீட்டிற்கு வந்தாலும் கூட மாட வேலை செய்வோமே என்று இல்லாமல் ஹாயாக சோபாவில் உட்கார்ந்து அரட்டை அடிப்பார்கள்.

''அம்மா இவருக்கு நெய் முறுக்



குன்னா ரொம்பப் பிடிக்கும். நாளை காலைல நான் கிளம்பறதுக்குள்ள செஞ்சு ஒரு தூக்குல போட்டுக் கொடுத்துடு'' - என்று ஆர்டர் செய்த போது கூட 'பாவம், குழந்தை ஆசையாகக் கேட்கிறாளே'' என்று இரவு முழுக்கக் கண் விழித்துச் செய்திருக்கிறாள்.

''டீ, காப்பி'' என்ற சத்தம் அவள் நினைவைக் கலைத்தன. டிரெயின் ஏதோ ஸ்டேஷனில் நின்றிருந்தது. எதிர் வீட்டில் இருந்த பையன் 'ஆரஞ்சுப் பழம் வேண்டும்' என்று அடம் பிடிக்க அவன் அம்மா ''ஜலதோஷம் பிடிக்கும்'' என்று வாங்கித் தர மறுத்து அதட்டிக் கொண்டிருந்தாள். ஜானகிக்கு இது மாதிரி ஒரு நாள் கூட தன் பெண்களை அதட்டியதில்லை என்று தோன்றியது. டிரெயின் ந க ர அவள் நினைவுகளும் நகரத் தொடங்கின.

எப்பொழுது இப்படிப்பட்ட முரண்பாடுகள் ஏற்பட்டன என்று நினைத்தபோது இவர் ரிடையராகி ஒரு வருடத்திற்குள்தான் இருக்கும் என்று தோன்றியது.

கை நிறைய 'லம்பாக' வருகிற பணம் திடீரென நின்றதில் இருவருக்குமே சற்று அதிர்ச்சிதான். சின்னப் பெண் கல்யாணத்திற்கு வாங்கிய கடனை ரிடையராகி வருகிற பணத்தில் பாதியைக் கொண்டு அடைத்தார்கள். மீதிப் பணத்தின் வழியாக வருகிற வட்டியில்தான் இனி காலம் தள்ள வேண்டும் என்றபோதுதான் எதிர்காலத்தைப் பற்றி பெண்கள் இருக்கும்போது என்ன கவலை? என்று நிம்மதி அடைந்தனர்.

அந்த வருட தீபாவளிக்கும் சுமாரான புடைவைகளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு ஸிம்பிளாக ரவா உருண்டையும் தேங்குழலும் செய்து விட்டு காத்திருந்தாள் ஜானகி.

புடைவையைப் பார்த்ததுமே முகம் சுருங்கிற்று மாலதிக்கு. ''என்னம்மா இது. எங்கவீட்டு வேலைக்காரி கூட இத விட நல்ல புடைவையா கட்டுவா. இத நான் கட்டிண்டா எ ங் க மனுஷாள்ளாம் சிரிப்பா.''

அவளுடைய பேச்சைக் கேட்டு அதிர்ந்து போனாள் ஜானகி. தாய் ஆசையாக வாங்கிக் கொடுத்ததை பார்க்காமல் காசைப் பார்க்கிறாளே.

சின்னவள் மாலதி மாதிரி பட்டென்று பேசாமல் சாமர்த்தியமாக ''அம்மா இதே கலர்ல, இதே டிசைன்ல, ஏற்கெனவே என் கிட்ட ஒரு புடைவை இருக்கு. நாலு வருஷமா அத கட்டி கட்டி போரடிச்சு போச்சு சாரிம்மா'' - என்று நாசூக்காகக் கூறி விட்டாள்.

பட்சணங்களுக்கும் அதே கதிதான். குழந்தைகளுக்கு வயிறு சரியில்லை என்று மறுத்து விட்டுச் சென்றனர்.

அப்பொழுதுதான் இருவருக்குமே நிதர்சனமான உண்மை புலப்பட்டது. பெண்கள் எதிர்பார்ப்பது பணம் ஒன்றே தவிர பாசம் அல்ல என்று. வயதான காலத்தில் தங்களை ஆதரிப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கையும் அடுத்தடுத்து நடந்த நிகழ்ச்சிகள் மூலம் தவிடு பொடியாயின. அதற்கெல்லாம் சிகரம் வைத்தாற் போல் நடந்த நிகழ்ச்சியினால்தான் அவர்கள் இந்த முடிவு எடுக்கும்படி ஆயிற்று.

அன்று எப்பொழுதும் போல் சமையலை முடித்து விட்டு மேடையைத் துடைக்கும் போது திடீரென தலை சுற்றவே தடாலென மயங்கி விழுந்து விட்டாள் ஜானகி. சத்தம் கேட்டு ஓடி வந்த ராமனாதன் பதறிப் போய் டாக்டரைக் கூட்டி வந்தார்.

''டாக்டர் சீக்கிரம் பாருங்கோ. அவ உடம்புக்கு என்ன'' - ஜானகிக்குச் சாதாரண தலைவலி என்றாலே அமர்க்களப்படுத்துபவருக்கு இப்பொழுது உடம்பெல்லாம் பதறியது.

''பயப்படற அளவுக்கு ஒன்னும் இல்ல. கொஞ்சம் பிரஷர் இருக்கு அவ்வளவுதான். டென்ஷன் கூடாது. எதப்பத்தியும் வொர்ரி பண்ணிக்க வேண்டாம்னு



★ 100 கிராம் பாசிப் பருப்பு, 100 கிராம் உளுத்தம் பருப்பு, 100 கிராம் துவரம் பருப்பை 3 மணி நேரம் ஊறவிட்டு, சிட்டிகை பெருங்காயத் தூள், தேவையான உப்பையும் சேர்த்து 'நறநற'வென வழித்தெடுத்து, ஒரு பத்தை பரங்கிக்காயைத் துருவிப் போடவும். அரைக்கும் பொழுதே 5, 6 பச்சை மிளகாய், சிறிது கறிவேப்பிலையையும் போட்டு அரைக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் காய விட்டு அரைத்தெடுத்த மாவில் எலுமிச்சையளவு மாவு எடுத்து, உள்ளங்கையில் எண்ணெய் தொட்டுக் கொண்டு, வடை தட்டிப் போடவும். பொன்னிறத்தில் வடைகள் மிதக்கும் பொழுது எடுத்து விடவும். தொட்டுக் கொள்ள ஏதாவதொரு 'கெட்ச்அப்' கை கொடுக்கும். இது ஒரு எளிய சுவைமிக்க ''டோக்ளா''வாகும்.

- திருமதி தேவனாதன்

சொல்லுங்க. மாத்திரையும் எழுதித் தரேன்''.

''மத்தபடி வேற ஒண்ணும் இல்லையே டாக்டர். ஃபுல் செக்-அப் பண்ணணும்னாலும் பண்ணிடலாம்.''

''நோ நோ. அதுக்கெல்லாம் அவசியமே இல்ல. அவங்க நார்மலாதான் இருக்காங்க. வேணும்னா கொஞ்சம் ரிலாக்ஸ்டா உங்க பொண்ணுங்க வீட்ல போய் பத்துப் பத்து நாட்கள் இருந்துட்டு வாங்களேன். பேரன்களைக் கொஞ்சினாலே வியாதியெல்லாம் மறந்துடுமே அவங்களுக்கு'' - சிரித்தபடியே கூறிவிட்டுச் சென்றார் டாக்டர்.

''என்னங்க அவர் சொல்றது கூட சரிதான். நாமும் அவங்கள பார்த்து ரொம்ப நாளாச்சு இல்லையா. சாயங்காலமே போலாங்க.''

''போலாம் போலாம். அதப்பத்தி என்ன. நீ கொஞ்சம் படுத்து ரெஸ்ட் எடுத்துக்கோ.''

மாலதி வீட்டு கேட்டைத் திறந்து உள்ளே நுழைந்தவுடனேயே பேச்சும் சிரிப்புமாய் அமர்க்களப்படுவது தெரிந்தது. உள்ளே ரமாவின் பேச்சுக் குரலும் அவள் முக்கியமான விஷயம் ஏதோ பேசுவதும் கேட்டு உள்ளே போவதா வேண்டாமா என்று தயங்கி நின்றனர்.

''மாலதி உன்கிட்ட ஒண்ணு சொல்ல மறந்துட்டேனே. அண்ணா நகர்ல நாங்க ஒரு ஃப்ளாட் வாங்கலாம்னு இருக்கோம்.''

''அடிச்சக்கை இப்ப இருக்கிற வீடு அலுத்துப் போச்சாக்கும்.''

''ப்ச் அது அண்ணா தம்பிகளுக்குள்ள பங்குதானே தனியா எங்களுக்குன்னு வேண்டாமா?''

''அது சரி பணம் ரெடியா வெச்சிருக்கியா இல்ல லோனா.''

''லோன்தான். சேர்த்து வெச்சதும் கொஞ்சம் இருக்கு. ஆனா அது மட்டும் பத்தாது. அப்பாகிட்டதான் ஐம்பதாயிரம் கேட்கலாம்னு இருக்கோம்.''

''அவ்வளவு பணம் அவர் கொடுப்பாரா?''

''கொடுக்காம இருக்க முடியுமா என்ன? பின்னால அவாளுக்கு ஏதோ ஒண்ணுன்னா நாமதானே செய்யணும் அதுக்காக வேணும் பயந்துண்டு செய்வா.''

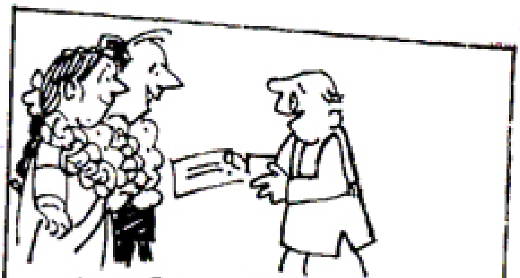
''அது சரி உன்கிட்ட லம்பா கொடுத்துட்டா சாப்பாட்டுக்கு என்ன பண்ணுவா. அதுல இருந்து வர்ற வட்டியதானே நம்பியிருக்கா.''

''பண்றதுக்கு என்ன இருக்கு. எப்படியிருந்தாலும் அவாளுக்குப் பின்னாடி நமக்குத்தானே எல்லாம். அத முன்னாலேயே கொடுத்தா என்ன? பேசாம இருக்கிற பொட்டி வீட்டை வாடகைக்கு விட்டுட்டு நம்ம இரண்டு பேர் வீட்லேயும் ஆளுக்கு ஒருத்தரா இருந்து காலம் தள்ள வேண்டியதுதான்.''

''நீ சொல்லிடுவேடியம்மா. ஏற்கெனவே எனக்கு வயதான மாமனார் மாமியாரை வெச்சு காலம் தள்ள முடியல. உனக்குதான் பிடுங்கல் எதுவும் இல்ல. இரண்டு பேரையும் நீயே வச்சுக்கோ.''

''வெச்சுக்கறத பத்தி ஒண்ணும் இல்ல. ஆனா.....''

''ஆனா என்ன!''



★ ஒரே மாதிரியான திருமணப் பரிசுகள் குவிந்து பயனற்றுப் போவதைத் தவிர்க்க ஒரு யோசனை. பெரு நகரங்களில் பரிசுக்குரிய பொருள்களை விற்கும் அங்காடிகள் (நகைகள், உயர்ரக ஆடைகள், சமையல், பொழுதுபோக்குச் சாதனங்கள், கடிகாரங்கள், பாத்திரங்கள் போன்றவற்றை விற்பவை) ஒரு சங்கம் அமைத்துப் பொதுவான கிஃப்ட் கூப்பன்களை விற்கலாம். பரிசளிப்பவர்கள் அவற்றை வாங்கி அளித்தால், மணமக்கள் தங்கள் தேவைகளைத் திட்டமிட்டு வாங்கிக் கொள்ளலாம். கொடுப்பவர்கள் எதை வாங்குவது என்று குழம்பவும் வேண்டாம். மணமக்களுக்கு மிகப் பயனுள்ள பொருள்களைப் பெற்ற மகிழ்ச்சியும் ஏற்படுமே!

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்

''நீ ஒருத்திதான் அவங்களுக்குப் பொண்ணா. உனக்கு மட்டும்தான் அவா பண்றானா? உங்க அக்காக்கு அவாள வெச்சுக்கற பாத்தியதை இல்லையான்னு? இவர் கேட்பாரேன்னுதான்......''

வெளியில் நின்று எல்லாவற்றையும் கேட்ட ஜானகிக்கு நெஞ்சில் வலி எடுத்தது. தான் பெற்ற பிள்ளைகளா இப்படி பெற்றோரைப் பங்கு போடுவது? தாங்க முடியவில்லை. மீண்டும் வந்த சுவடு தெரியாமல் வெளியேறினர்.

அடுத்து வந்த பத்து நாட்கள் பிஸி நாட்களாயின. ராமனாதன் தன் நண்பருக்கே வீட்டை விற்று காஷை பாங்கில்

போட்டார். பெண்களுக்கு ஆளுக்கு இருபத்தைந்தாயிரம் டிராப்ட் எடுத்து ரிஜிஸ்டர் தபாலில் அனுப்பினார். காசியில் தாங்கள் தங்கப் போகும் இடத்தில் உள்ள பேங்க் இற்கு பணத்தை மாற்றுவதற்கான ஏற்பாட்டையும் செய்து கொண்டார். சாமான்களையும் தேவையானவற்றையும் வைத்துக் கொண்டு மீதியை விற்றார்.

டிராப்டைப் பார்த்து ஓடி வந்த பெண்கள் விஷயம் முழுவதையும் கேட்டதும் மயங்கி விழாத குறைதான்.

''என்னம்மா அப்பாக்கு என்னாச்சு. ஏன் திடீர்னு இப்படி பண்ணிட்டார்.''

''என்னவோம்மா. எனக்கு ஒன்னும் தெரியாது. அவரையே கேளுங்க.''

''அப்பா வீட்டை வித்துட்டு பணத்தை என்ன பண்ண போறீங்க. உங்க பிளான் தான் என்ன?''

''பெரிய பிளான், ஒன்னும் இல்ல. இவ்வளவு நாள்தான் ஆபீஸ், வீடு, வாசல்னு இருந்தாச்சு. ஒரே இடத்துல அடஞ்சி கிடக்கிறத்துக்குப் பதிலா இப்படி க்ஷேத்ராடனம் போயிட்டு காசியிலயும் கொஞ்ச நாள் தங்கயிருக்கலாம்னுதான் ஐடியா.''

''அது சரி அதுக்காக இப்படி எல்லாத்தையும் வித்துட்டுப் போகணுமா? நாங்க பார்த்துக்க மாட்டோமா?''

''எதுக்கும்மா உங்களுக்கு வீண் சிரமம். நாங்க வயசானவா. தொந்தரவு இல்லாம இருக்கணுங்கறதுதான் எங்க ஆசை. யாருக்கும் பாரமா இருக்க நாங்க விரும்பல.''

கத்தரித்தாற் போல வந்த பதில் அவர்களைப் பேசவொட்டாமல் செய்ததில் மூஞ்சியைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு சென்றவர்கள் மீண்டும் ஸ்டேஷனுக்கு மௌனமாக வழியனுப்ப வந்ததோடு சரி.

''ஜானகி காப்பி சாப்பிடறயா?'' - அவள் மௌனத்தைக் கலைத்தார் ராமனாதன்.

''நான் ஒன்னு கேட்பேன். சரியான பதில் சொல்வீங்களா?''

''என்ன கேட்கப் போறே.''

''நாம இவங்களுக்கு ஒரு குறையும் வெக்காம பாசத்தைக் கொட்டித்தான் வளர்த்தோம். ஆனா இவங்களுக்கு ஏன் நம்ம மேல கொஞ்சங் கூட பாசமோ, அன்போ அல்லது சாதாரண இரக்கமோ கூட இல்லை? ஏங்க இப்படி'' - அழுகை முட்டிக் கொண்டு வந்தது ஜானகிக்கு.

''அதுதான் நாம பண்ணின பெரிய தப்பு. குழந்தைகளை எப்பவும் நிறைகுறைகளோடத்தான் வளர்க்கணும். அப்பதான் அவங்களுக்கு மத்தவங்களோட கஷ்ட நஷ்டங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் புரிஞ்சுக்கவும் மதிக்கவும் தெரியும். அவங்கள வேலை செய்ய விடாம நீயே இழுத்துப் போட்டுண்டு செஞ்ச. அதனால உன்னை வேலை செய்ற மிஷின்னு நெனச்சுட்டா. நான் எது கேட்டாலும் 'பணம்' இல்ல. மாசக் கடைசின்னு' சொல்லாம கடன் வாங்கியாவது அவங்க கேட்டதை வாங்கிக் கொடுத்து வளர்த்தேன். அதனால என்னை பணம் பண்ற மிஷின்னு நெனச்சுட்டா. கொஞ்சமாவது கஷ்டங்களைப் புரிய வெச்சு வளர்த்திருந்தோம்னா நம்மளை புரிஞ்சிக்கற ச க் தி அவங்களுக்கு இருந்திருக்கும். ...ம். காலம் கடந்தாச்சு. இனிமே என்ன?''

''நீங்க சொல்றதே எனக்குப் புதுசா இருக்கு.''

''அப்படிதான் இருக்கும். சரி விடு. சரியான சமயத்துல முழிச்சுண்டு நமக்குன்னு ஒரு பாதையை ஸெலக்ட் பண்ணிட்டோமே. அதுவரைக்கும் புத்திசாலித்தனம் தான். இது கூட இல்லாம பாசங்கற வலையில சிக்கிண்டு பணத்தையும் விட்டுட்டு இண்டாறவா எத்தனை பேர் இருக்கா'' - சொல்லி விட்டு ராமனாதன் மீண்டும் பேப்பரில் மூழ்க ஆரம்பித்தார்.



★ 'வெஜிடபிள்' ஸாலட் செய்யும் போது அதிகமாக நீர் விட்டுக் கொள்ளும். சில 'பிரட்' துண்டுகளைப் போடவும். நீர் உறிஞ்சிக் கொள்வதுடன், தனி ருசியும் கிடைக்கும்.

-''ரோஜி''



என்றும் நிலைக்கும்
இன்றைய நாகரீகம்.
EA 7042 – 51E
EA 7053 – 51E
என்றும் நிலைத்து நிற்கும்
மென்மையான, அழகிய, நாகரீக கைக்கடிகாரம்
காலத்திற்கேற்ற கோலம்.
மெலிதானது, க்வார்ட்ஸ் சக்தி கொண்டது
மனதை கொள்ளை கொள்ளும் வாட்டர் ப்ரூஃப்
கேஸினுள் அடக்கம்.
கைகளுக்கு அழகு... ஃபெரோஸ்!
ஒவ்வொரு கணமும்... இன்ப தருணம்.
PHAROS
by
CITIZEN

★ ★ ★ ஒரு டாக்டர் எழுதித்தரும் மருந்தை இன்னொரு டாக்டர் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை, இந்த மருந்து வேண் டாம். வேறு எழுதித் தருகிறேன் என்று சொல்லும் மருத்துவர்கள் அதிகம். இத னால் நோயாளிக்கு இரட்டிப்புச் செலவு. இது பற்றி இவர்கள் என்ன நினைக் கிறார்கள்?

டாக்டர் கனகவல்லி : ''நோ டு டாக் டர்ஸ் அக்ரி. நோ டு வாட்சஸ் அக்ரி'' என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. ஆனால் அதெல் லாம் அந்தக் காலம். ஒரு டாக்டர் சொன் னதை இன்னொரு டாக்டர் மறுக்கிறார் என்றால், அதற்கு ஒரே காரணம்தான் இருக்க முடியும். அந்த டாக்டர் சரியாக நோயை டயக்னைஸ் செய்யாமல் மருந்தை எழுதித் தந்திருந்தால் அப்போது மருந்தை மாற்றி எழுதித்தான் ஆகவேண்டும்.

டாக்டர். எஸ். ஜெகதீசன் : கரெக்ட். மேலும் ஆன்டி பயாட்டிக்ஸ் என்று எடுத் துக் கொண்டால், அதில நிறைய வகை இருக்கு. எல்லா டாக்டர்களும் ஒரே மருந் தையே எழுதித் தருவாங்கன்னு எதிர்பார்க்க முடியாது. அவங்கவங்க எக்ஸ்பீரியன்ஸ்ல எது நல்லது என்று தோன்றுகிறதோ அதை எழுதித் தருவாங்க. ஒன்றை வேண்டாம் என்று சொல்லி விட்டு. இன்னொன்றை எழுதித் தருவதற்கு, அதை விட இது பெட்டர் என்று நினைப்பதுதான் காரண மாகும். பேஷண்டுகளின் நன்மைக்காகவே தான் இதையும் செய்கிறோம்.

கனகவல்லி : சரியாச் சொன்னீங்க டாக்டர். இங்கிருந்து வேற ஏரியாவுக்குப் போன பிறகும் என் பேஷண்ட்டுகள் என் னைத் தேடி வருவாங்க. இந்தச் சின்ன விஷ யத்துக்கெல்லாம் ஏன் அங்கிருந்து வருகி றீர்கள், பக்கத்துல இருக்கற டாக்டர் கிட்ட காட்டக் கூடாதா என்பேன். அவங்க கிட்ட காட்டிட்டோம். ஆனாலும் நீங்க பார்த்துச் 'சரின்னு' சொன்னால்தான் திருப்தியா இருக்குன்னு சொல்வார்கள்.

மருத்துவம் - தொழிலா? சேவையா?

இப்போதெல்லாம் டாக்டர்களைப் பார்த்துப் பொது மக்கள் மிரள வேண்டியதாக உள்ளது. எக்கச்சக்கமான பீஸ், லேப் டெஸ்ட், அலைக்கழிப்பு என எத்தனையோ புகார்கள்.... இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் டாக்டர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்? இங்கே மூன்று டாக்டர்கள் கலந்துரையாடுகிறார்கள் -

டாக்டர். எஸ். ஜெகதீசன், டாக்டர். ரேவதி அனந்த், டாக்டர். வி.ஆர். கனகவல்லிராஜு.

டாக்டர் ரேவதி : ஒரு டாக்டர்கிட்ட, இன்னொரு டாக்டரைப் பற்றி பேஷண்ட் குற்றம் சொல்கிறார்கள். ஆனால் நாங்கள் அதையெல்லாம் கேட்டுக் கொள்வதே இல்லை. மருந்துகளை அவை முன்பு தந்த நல்ல ரிசல்ட்டுகளை வைத்து எழுதித் தரு கிறோம். வெவ்வேறு கம்பெனிகளின் தயா ரிப்புகளில் மருந்துகளின் 'காம்பவுண்டு' வித்யாசப்படும். அவ்வளவுதான். நான் ரோஸலின் எழுதிக் கொடுத்திருந்தால், அவர் பயோசலின் எழுதியிருப்பார். அவ் வளவுதான்.

ரேவதி : டாக்டர்களிடம் நம்பிக்கை வைப்பதோடு, அவர்கள் என்ன சொல்கி றார்களோ அதன்படிச் செய்ய வேண்டும். இப்ப நிறைய பேஷண்ட்ஸ் டாக்டர்

களிடம், ''இதைச் சாப்பிடலாமா இந்த மருந்துதானே போன வருஷம் தந்தீர்கள்'' என்றெல்லாம் கேட்கிறார்கள். இப்ப ஜனங்களுக்குப் பொறுமை இல்லை. முன்னெல்லாம் ஜுரம் வந்தா மிக்சர் சாப்பிடுவோம். இல்லைனா பெண்டிடீஸ் 200 சாப்பிடுவோம். நான்கு நாட்களானாலும் பொறுமையுடன் இருப்போம். இப்ப மறுநாளே சரியாகிவிட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

ஜெகதீசன் : ஆமாம். ஒரு பேஷண்ட். ஜுரம் என்று டாக்டரிடம் வருகிறார். ஒவ்வொரு டாக்டர் ஒவ்வொரு மருந்தைத் தருவார்கள். கம்பெனிதான் வேறுவேறாக இருக்கும்.

ரேவதி : எல்லா ஹாஸ்பிடல்களிலும் எல்லாப் பரிசோதனைகளையும் செய்ய வசதி இருப்பதில்லை. அதனால குறிப்பிட்ட லாபைச் சொல்லி, அங்கே போய் டெஸ்ட் பண்ணுங்கள் என்கிறோம். நிறைய லாப்கள் டெக்னீஷியன்களால், மேனுவலாகவோ, கம்ப்யூட்டர் மூலமாகவோ நடத்தப்படுகின்றன. அதில் டெஸ்ட் செய்யும் போது தவறுகள் நிகழ்வது சகஜம்.

கனகவல்லி : அதுவே ஒரு டாக்டரின் மேற்பார்வையில் டெஸ்ட் செய்யப்படும் போது தவறுகள் நேர வாய்ப்பில்லை. பல முறை, ஒரு லாப் தரும் ரிப்போர்ட்டில் தவறுகளைத் தொடர்ந்து காண நேரும் போது, மறுமுறை அங்கே பேஷண்ட்டை அனுப்புவது நியாயமாகுமா? ஆகையால் நல்லதொரு பரிசோதனைக் கூடத்தைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்கிறோம். பேஷண்ட்டுகளின் நன்மைக்காகத்தான் செய்யப்படுகிறதே தவிர, இதில் டாக்டர்களுக்கு வேறு எந்தவிதமான நோக்கமும் இடையாது.

ஜெகதீசன் : பேஷண்டுகளின் வசதி, அவர்கள் இருக்கும் இடம் அதற்கு ஏற்றாற் போலவும் சொல்வோம். சில பேஷண்ட்டுகள், 'நான் இங்கே டெஸ்ட் செய்து கொள்ளலாமா' என்று குறிப்பாகக் கேட்டாலும் 'ஓ.கே.' என்றுதான் சொல்வோமே தவிர, இங்கேதான் போக வேண்டும் என்றெல்லாம் கட்டாயப்படுத்துவதில்லை.

ரேவதி : பார்மஸியைப் பாருங்கள் மஷ்ரூம்ஸ் மாதிரி வளர்ந்திருக்கு. ஒரு பேஷண்ட்டுக்கு பிரிஸ்க்ரிப்ஷனில் உள்ள மருந்தைத் தராமல் இதுவும் அதுமாதிரி தான் என்று சொல்லி வேறு ஒன்றைத் தருகிறார்கள். பார்மஸிகளில் பிரிஸ்க்ரிப்ஷன் இல்லாமலே மருந்துகளைத் தருவதைத் தடை செய்ய சட்டம் வரவேண்டும்.



இதனால் எவ்வளவு துன்பங்கள் குறையும் தெரியுமா? இப்ப நிறைய பேர் சொந்த முயற்சியில், மருந்துகளை வாங்கி உபயோகிக்கிறார்கள். ஹார்மோன் பில்ஸ்-பீரியட்ஸ் சீக்கிரம் வர, நான் தள்ளிப் போக என்று பார்மஸியில வாங்கறாங்க. இதனால எவ்வளவு தொல்லைகள் ஏற்படுகிறது என்று யோசிப்பதே இல்லை. நான் சிங்கப்பூர் போயிருந்தபோது, வைட்டமின் டாப்லெட் வாங்க பார்மஸிக்குப் போனேன். பிரிஸ்க்ருப்ஷன் இல்லைன்னதும் தர மறுத்துட்டாங்க. இதுபோல நம் நாட்டிலும் சட்டம் வரணும். எப்பவோ கொடுத்த பிரிஸ்க்ருப்ஷனில் மருந்தை வாங்கிக் கொண்டே இருக்கும் முறையையும் போக்கணும்!

கனகவல்லி : நிறைய பார்மஸியில் 8



வது கூடப் படிக்காதவங்கதான் வேலையில் இருக்காங்க. நிறைய தவறுகள் வரவாய்ப்பு இருக்கு. டாக்டர்கள் குறிப்பிட்ட பார்மஸியில் வாங்கச் சொல்றாங்கனு ஒரு குற்றச் சாட்டு சொல்றோம்னு யோசித்தே பார்க்க மாட்டார்கள். உதாரணமாக ஒரு ஆபரேஷனுக்கு இன்னின்ன வேண்டும் என்று லிஸ்ட் கொடுத்தால், 'இன்னிக்குப் பாதி மருந்து தான் இருக்கு. மீதியை நாளைக்குத் தரேன்' என்பார். அவர்கள் வசதிக்காக நான் இன்றைக்குப் பாதி ஆபரேஷனையும் நாளைக்கு மீதியையும் செய்ய முடியுமா? நாம கேட்கும் மருந்துகள், பாண்டேஜ் எல்லாவற்றையும் உடனுக்குடன் சப்ளை செய்கிற பார்மஸியை நாங்க ரெகமண்ட் பண்றதில என்ன தப்பு? டாக்டர்கள் செய்யும் பணி உயிரைக் காக்கும் பணி என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்!

ரேவதி : அதுமாதிரிதான், டாக்டர் கிட்டே போனா ஸ்கேன் பண்ணிடுவாங்களேன்னு ஒரு பேச்சு. ஸ்கேன் வந்த பிறகு எவ்வளவு சௌகர்யமாக இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். முன்னெல்லாம் கருவில் ஏதாவது தவறு இருந்தால் பிறந்த பிறகுதான் தெரியவரும். ஆனால் இப்ப ஸ்கேன்ல எல்லாம் தெரிந்து விடுவதால் தடுக்க வேண்டியதைத் தடுக்க முடிகிறதே!

ஜெகதீசன் : தலைவலி என்று வருவார்கள். எதனால் தலைவலி வருகிறது. விடாத தலைவலிக்கு என்னென்ன காரணங்கள் என்று பார்ப்போம். கான்ஸ்டிபேஷனிலிருந்து, சைனஸ்..... ப்ரெய்ன் ட்யூமர் வரை டெஸ்ட் பண்ண வேண்டி வரலாம். 'கடைசியில் மூவாயிரம் செலவாயிற்று. ஒன்றுமில்லை என்று சொல்லி விட்டார்' என்கிறார்கள். எல்லா டெஸ்ட்டும் செய்தால்தானே ஒன்றுமில்லை என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

★ ★ ★ நர்சிங்ஹோமா பைவ் ஸ்டார் ஹோட்டலா என்று திகைக்கும்படியாக உள்ளது. நர்சிங்ஹோமில் வாங்கப்படும் ஸாரி - கறக்கப்படும் பணம் பற்றி விவாதம் திசை திரும்பியது.



ரேவதி : ஜனங்கள் இப்போது வெளித் தோற்றத்தை வைத்து எடைபோடுகிறார்கள். அவர்களுக்கு இந்த மாதிரி பாம்ப் அண்ட் ஷோ (ஆடம்பரம்) தேவையாக இருக்கிறது. ஆனால் தியேட்டர் சார்ஜ் என்று வாங்குகிறோமே, உண்மையில் தியேட்டர் மெயின்டனன்ஸுக்குக் கூடப் போதவில்லை!

ஜெகதீசன் : பைவ் ஸ்டார் ஹோட்டல்ல ரூம் சார்ஜ் எவ்வளவு தெரியுமா? 1400 ரூபாய். நர்சிங்ஹோம்ல ஸ்கேன் வசதி, லாப், கம்ப்யூட்டர், அதற்கு ஏ.சி. மிஷின் வாங்க பாங்க் லோன் எடுத்திருந்தா அதற்கு வட்டி, டெலிபோன், ட்ரீட்மெண்ட், மெயின்டனன்ஸ் என்றெல்லாம் பார்க்கும் பொழுது ஹாஸ்பிடலுக்குக் கொடுப்பது குறைவுதான். இதே நர்சிங்ஹோம் இருக்கும் இடத்தை பிளாட்டாகக் கட்டி வாடகைக்கு விட்டால் கூட அதில் நிறையவே பணம் கிடைக்கும்.

ரேவதி : சரியா சொன்னீர்கள். எங்கிட்ட, டெலிவரிக்கு புக் பண்ண வரும்



போதே, டாக்டர் நார்மலா, சிசேரியனா என்று கேட்கிறார்கள். எங்களுக்கென்ன சிசேரியன் செய்யணும்னு ஆசையா? அப்படி எந்த டாக்டரும் விரும்பவும் மாட்டார்கள். குழந்தையும் தாயும் சௌக்யமா இருக்கறதைப் பார்க்கவே விரும்புவாங்க.

ஜெகதீசன் : பேஷண்ட் தரும் பீஸை விட நோய் குணமாவதையே நாங்கள் விரும்புகிறோம்!

ரேவதி :டாக்டர்களும் மனிதர்கள் தான். அவர்களுக்கும் இதயம் என்ற ஒன்று இருக்கிறது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மெடிகல் எதிக்ஸை மதித்துச் செய்கிற பணி இது. டாக்டர்கள், செய்வது எதையுமே யோசித்து, தேவைப்பட்டால்தான் செய்வார்கள் என்ற நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். எதையும் டாக்டர்களுடன் மனம் விட்டுப் பேசி கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும். நல்ல பிரெண்ட்ஷிப்பை வளர்த்துக் கொண்டு, டாக்டரிடம் ஒரு அட்டாச்மெண்டோட இருந்தால் இதுபோன்ற சந்தேகங்கள் ஏற்படாது என்பது என் கருத்து.

தொகுப்பு : கங்கா ராமமூர்த்தி

கண்கண்ட தெய்வம்

கடலோரத்தில் அமர்ந்துகொண்டு, ஒரு சிறிய பாத்திரத்தில் கடல்நீரை மொண்டு, சுற்றியுள்ளவர்களிடம் காட்டி, ''இதோ பார்த்தியா, கடல்தண்ணீர்'' என்று காட்டுகிறாள் ஒரு சிறுமி. அந்தக் கடல் தண்ணீரின் அருமை பெருமை பற்றியெல்லாம் பேசுகிறாளாம் அவள். அப்படிப் பட்டதுதான் நான் அன்னையைப் பற்றி எழுத முற்படுவதும்.

பிரான்சிலே பிறந்து இந்திய மண்ணிற்கு வந்து, ஸ்ரீ அரவிந்தரைத் தன் குருவாக பாண்டிச்சேரியிலே வாழ்ந்தவர் மிரா என்னும் அன்னை. இவர் பராசக்தியின் அம்சமே என்று கூறுவார் ஸ்ரீ அரவிந்தர்.

அன்னை வாழ்ந்தபோதும், மறைந்த பிறகும் ஆயிரக்கணக்கான பக்தர்களுக்குத் தன் கருணையை அள்ளிக் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்.

எத்தனையோ தெய்வங்களை நாம் வழிபடுகிறோம். சித்த புருஷர்களைப் போற்றுகிறோம். ஆனால் அன்னையின் வழி தனிவழி. ''அன்னையைப் பற்றிச் சொல்லுங்களேன்'' என அவருடைய பக்தர்களில் ஒருவரான பாலசுப்ரமண்யத்திடம் கேட்ட போது, ஒரு கட்டத்தில் உணர்ச்சி வசப்பட்டு அழுதார்.

''அம்மா.... அம்மாவைப் பத்தி என்ன சொல்ல? உங்களுடைய அம்மாவிற்கும், உங்களுக்கும் இருக்கும் 'இன்டிமஸி' பத்தி இன்னொருவருக்குச் சொல்லி புரியவைக்க முடியுமா? உங்களுடைய சகோதரனுக்கும், அவருடைய தாயாருக்கும் உள்ள நெருக்கம் உங்களுக்குப் புரியுமா? ஒரே அம்மாதான். ஆனால் தன்னுடைய குழந்தைகளிலேயே ஒவ்வொருவருக்கும், ஒவ்வொரு இணைப்பை ஏற்படுத்துகிறாள்.

அறுபது வயசு மகன் தன் எண்பது வயசுத் தாயைப் பார்க்கும்போது கசிந்து உருகுவதில்லையா? இதை நீங்கள் எப்படிச் சொல்ல முடியும்? அந்தக் கிழவி தன் மகனுக்குப் (அவரும் கிழவர்தானே) பிடிக்குமே என்று மாய்ந்து மாய்ந்து தோசை வார்த்துக் கொடுப்பாளே? இந்த இருவருக்கும் உள்ள உறவை நீங்கள் வார்த்தைகளில் சொல்லிவிட முடியுமா?

அவர் அம்மா. என் வாழ்விலும் தென்றலாக நுழைந்தார். எத்தனையோ அற்புதங்களை நிகழ்த்தினார். என் வீட்டிலே வைத்திருக்கும் அன்னையின் தியான அறைக்கு வந்து பலபேரும் தங்கள் குறையைச் சொல்லி அழுது தீர்த்துக் கொண்டார்கள்.

நிறைய பேர் வந்து தங்கள் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ளத்தான் ஒவ்



அன்னை....!

வொரு இரண்டாவது ஞாயிற்றுக்கிழமை யும் இந்திரா நகரிலுள்ள ஹிந்து ஹையர் செகண்ட்ரி பள்ளியில் காலையில் கூடு கிறோம்.

அன்னையின் வழி தனிவழி. அம்மா என உள்ளம் உருகி ஓடி வந்து காலைக் கட்டிக் கொள்ளும் பக்தர்களைக் கைவிடுவ தில்லை. அந்தப் பக்தருக்கும், அந்த அம்மா விற்கும் இடையே நடந்ததை மற்றவர் உணர முடியாது.

ஒரு பக்தர் தன் ஆபீஸ் பிரச்னை தீர பிரார்த்தனை செய்தார். அவருடைய கடைசி பெண்ணிற்கு மிக அற்புதமான வரன் வாய்த்தது ஏன்? அது அவரே அறி யாமல் அவருள் கிடந்த அபிலாஷை. பதி னேழு வருடங்களாக தனித்தனி தீவாக வாழ்ந்த குடும்பம் அன்னையின் அருளால் ஒன்று சேர்ந்தது.

எத்தனை எத்தனையோ சொல்லலாம்.

பிள்ளையாகித் தேடி வருபவர்கள்தான் அன்னையைக் கண்டு கொள்கிறார்கள். வெறுமனே நிற்பவர்களுக்குச் சமாதியும், அரவிந்த ஆஸ்ரமும் வெறுமனே பார்க்கக் கூடிய காட்சிப் பொருள்கள்தான்.'' என்கி றார். எப்படிச் சொல்ல முடியும்? என்று சொல்லிச் சொல்லியே உருக உருக ஒன் றரை மணி நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தார் பாலசுப்ரமண்யம்.

அன்னையின் பக்தர் 'கர்மயோகி' பத்து வருடங்களாக எழுதிவந்த அன்னையைப் பற்றிய கட்டுரைகளால் எத்தனையோ பேர் அன்னையைத் தெரிந்து கொண் டார்கள். பாலசுப்ரமண்யமும் அப்படித் தான்.

ஆனால் அன்னையின் நேரடி அரு ளையே பெற்ற பாக்கியம் 'மீரா' எனும் சிறுமிக்கும் கிடைத்தது.

இவருடைய அன்னை கமலா கல்கத் தாவில் இருந்து சென்னைக்கு வந்தவர். கமலா தாய்மைப் பேறு அடைந்தபோது ஒரே கலவரம். ஏதேதோ கலவரமான கனவுகள். அதைப் பற்றி அவருடைய அப்பாவிடம் சொன்னபோது, அன்னை யின் பிரசாதத்தைக் கொடுத்து, ''இதைத் தலைக்குக் கீழே வைத்துக் கொண்டு படுத்துக்கொள். சரியாகிப் போய்விடும்'' என்று சொல்லியிருக்கிறார். சொன்னது போலவே அப்புறம் என்றும் கலவரமான மனநிலையே இல்லை.

குழந்தை பிறக்க இரண்டு மணி நேரம் இருக்கும் போதே ''உனக்குப் பெண் குழந் தைதான் பிறக்கும் என யாரோ சொன்னது போல இருந்ததாம். பிறந்த சிறுசுக்கு 'மீரா' என்ற அன்னையின் பெயரையே வைத் தார்கள்.



மீரா

ஐந்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளை அன்னை பார்ப்பதில்லையாம். ''அவ ருடைய தீட்சண்யம் குழந்தைகளைத் தாக்கக் கூடும் என்பதால் இருக்கலாம்'' என்கிறார் கமலா. ஆனால் ஆறுமாத மீராவை அழைத்துப் போனபோது பார்த்த தோடு அல்லாமல் பிரெஞ்சு மொழியில் சிசுவோடு பேசினாராம்.

மீரா இன்றைக்கு இருபது வயதுப் பெண். படிக்கும் படிப்பில் எல்லாம் முதல் தான். பிரெஞ்சை விரும்பிப் படித்தாள். வணிகத் துறையில் அயல்நாடுகளோடு பேசும் போது பிரெஞ்சுமொழி தனக்கு ரொம்பவும் உதவியாக இருக்கிறது என்கி றாள் இவள்.

''மீராவைத் தெய்வக் குழந்தையாகத் தான் வளர்க்கிறோம்'' என்கிறார் கமலா. ''எங்களுடைய ஒவ்வொரு முன்னேற்றத் திற்கும் அன்னையே காரணம். எந்தவொரு செயலைச் செய்தாலும் அன்னையைப் பிரார்த்திவிட்டுதான் செய்கிறோம்'' என்கி றார்.

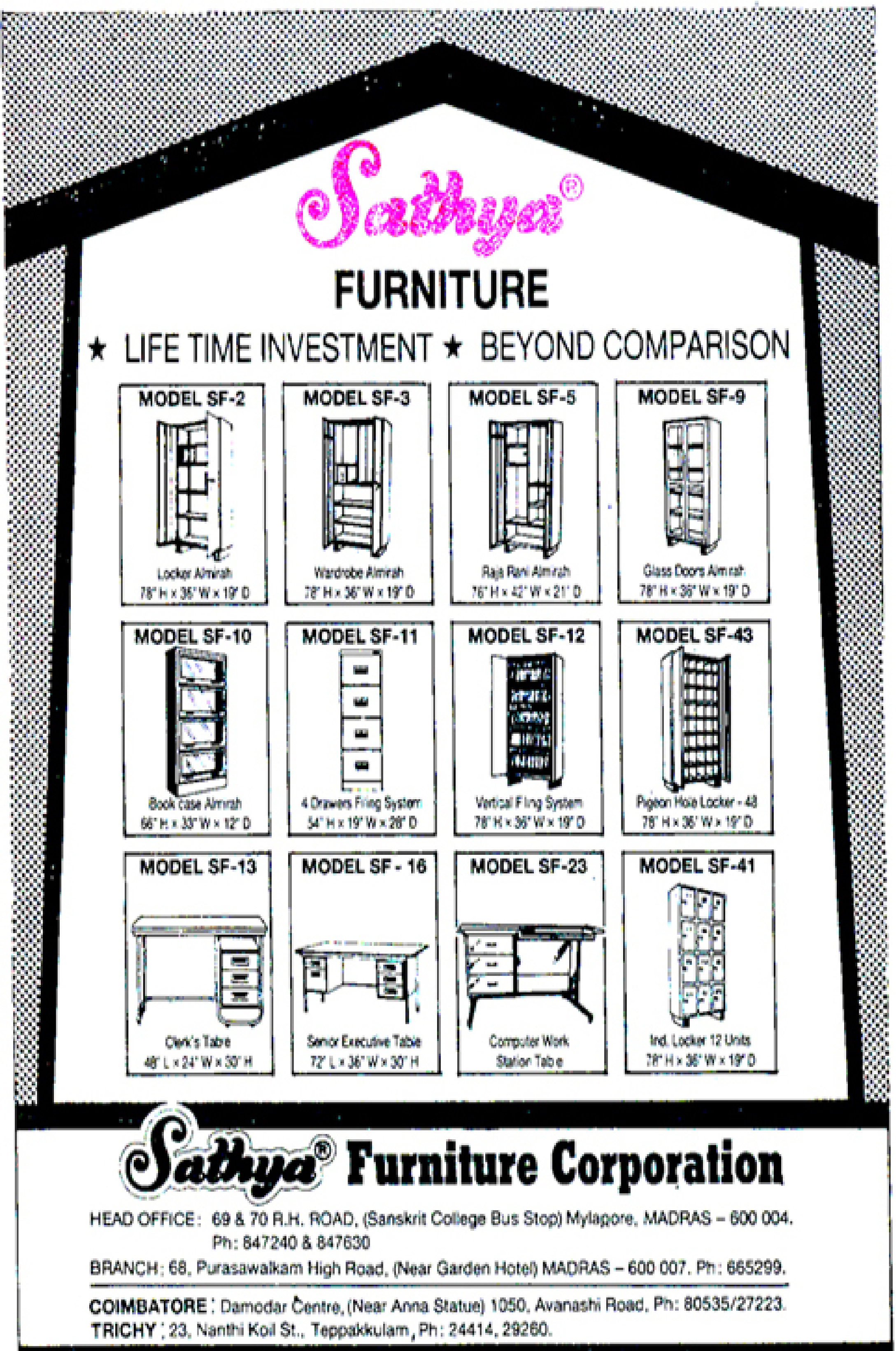
- மஞ்சுளா ரமேஷ்

அன்னையே சரணம்

வாயுள்ள எந்த உயிரினமும், தன் சரீரத்திற்கு அடிபட்டாலோ, மனத்தின் வேதனையை வெளிப்பாடாகத் தெரிவிக் கவோ தன் வாயிலிருந்து வெளிப்படுத்தும் ஒரே சொல்.....

அம்மா.....!

நம் அனைவரையும் அரவணைக்க, நல்வழிப்படுத்த, வேதனையைத் தீர்க்க, நாம் ஒன்று கேட்டால் பத்தாகத் தந்து உயர்ந்த இடத்தில் அமரவைக்க, அன்னை தான் இருக்கிறாரே.



Sathya®
FURNITURE
★ LIFE TIME INVESTMENT ★ BEYOND COMPARISON
MODEL SF-2
Locker Almirah
78" H x 36" W x 19" D
MODEL SF-3
Wardrobe Almirah
78" H x 36" W x 19" D
MODEL SF-5
Raja Rani Almirah
76" H x 42" W x 21" D
MODEL SF-9
Glass Doors Almirah
78" H x 36" W x 19" D
MODEL SF-10
Book Case Almirah
66" H x 33" W x 12" D
MODEL SF-11
4 Drawers Filing System
54" H x 19" W x 28" D
MODEL SF-12
Vertical Filing System
78" H x 36" W x 19" D
MODEL SF-43
Pigeon Hole Locker - 48
78" H x 36" W x 19" D
MODEL SF-13
Clerk's Table
48" L x 24" W x 30" H
MODEL SF - 16
Senior Executive Table
72" L x 36" W x 30" H
MODEL SF-23
Computer Work
Station Table
MODEL SF-41
Ind. Locker 12 Units
78" H x 36" W x 19" D
Sathya® Furniture Corporation
HEAD OFFICE : 69 & 70 R.H. ROAD, (Sanskrit College Bus Stop) Mylapore, MADRAS – 600 004.
Ph: 847240 & 847630
BRANCH : 68, Purasawalkam High Road, (Near Garden Hotel) MADRAS – 600 007. Ph: 665299.
COIMBATORE : Damodar Centre, (Near Anna Statue) 1050, Avanashi Road, Ph: 80535/27223.
TRICHY : 23, Nanthi Koil St., Teppakkulam, Ph: 24414, 29260.



பதிலுக்கு நாம் அன்னைக்குச் செய்ய வேண்டியது என்ன?

நம்மிடம் இருக்கும் குறையை நாம் உணர்ந்து, அதைச் சிறிது சிறிதாக குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நம்மால் முடிந்த அளவு காணிக்கை செலுத்த வேண்டும். இவை இரண்டுமே மிகவும் முக்கியம்.

காணிக்கை என்பது அதிகமாகத் தந்தால்தான் நமக்கு அன்னை நன்மை செய்வார் என்ற எண்ணமே நமக்கு வரக் கூடாது. அன்னையின் அருளில், ஒற்றை ரூபாய் கொடுப்பவரும், ஒரு லட்சம் கொடுப்பவரும் சமமாகவே இருப்பார்கள்.

யாரிந்த அன்னை? எங்கே இருக்கிறார்.

பாண்டிச்சேரியில் அரவிந்தர் ஆசிரமத்தில் சமாதி வடிவில்.

சமாதிதான் அன்னையின் மடி.

அந்த மடியில் தலையை வைத்துக் குலுங்கிக் குலுங்கிச் சத்தமில்லாமல் அழுகிறேன். நான் உயிருடன் இருக்கும் வரை ஆறாத துயரம் இது.

கண்களிலிருந்து நீர் அருவியாகக் கொட்டக் கொட்ட என் மனம் லேசாகிறது.

அம்மா! இனி நீதான் எனக்கு, என் குடும்பத்திற்கு என்றுமே துணை, வழிகாட்டி, என் அத்தனை துயரங்களையும் உன் ஒருவளால்தான் தீர்க்க முடியும். தீர்ப்பாயா அம்மா.....

மனம் கசியக்கசிய உள்ளுக்குள் புலம்ப, வெளியே வழியும் கண்ணீருடன் சமாதியில் வைத்த தலையை எடுக்கவில்லை.

சமாதியின் மேற்புறம் அழகுற அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கும் பூக்களின் நறுமணம் என் நாசியை நிறைக்கிறது. அத்தனை நேரம் சலனமின்றியிருந்த சமாதியினருகிலிருக்கும் பிரம்மாண்டமான மரத்தின் இலைகள் சலசலவென மெல்லியதாய் சப்தித்து, காற்றைத் தென்றலாக என் மேல் தவழ வைக்கிறது.

ஆமாம். இன்றும் சமாதியினருகில் நான் மனம் திறந்து வேண்டும் போதோ, வீட்டில் அன்னையின் படத்திற்கு முன் மனமுருக வேண்டும் போதோ, அந்தத் தென்றலையே எனக்குப் பதிலாகத் தருவார் அன்னை. என் வாழ்வில் நடக்கும் நிதரிசனம் இது.

தியான மையத்திலும், காற்றே இன்றி 'கும்'மென்று மௌனத்துடன் இருக்கும் நேரத்திலும், எங்கிருந்தோ தவழ்ந்து வரும் காற்று என்னை அணைப்பதன் மூலம் பதிலைக் கூறிவிடுவார் அன்னை. இது என் அனுபவ பூர்வமாக நான் உணர்ந்திருந்த உண்மை.

என் சகோதரியின் கடைசி மகனுக்குச் சுமார் இரண்டு வருடங்களாக கண்களில் நேராகத்தான் பார்வை தெரிந்ததே தவிர பக்கவாட்டில் சரியாக இல்லை. ஆனால் அதற்கான காரணம் கண்ணாடியை மாற்றம் செய்து கொண்டால் சரியாகி விடும் என்றே நினைத்திருந்தோம். அவனும், அவன் மனைவி, குழந்தை, என் சகோதரி அனைவருமே அன்னையின் பக்தர்கள்தான்.

துவரகாநாத் கண் டாக்டரிடம் சென்றான். பரிசோதித்த அவர், கண்களில் எந்தக் கோளாறுமில்லை, நரம்பியல் டாக்டரிடம் செல்லுங்கள் என்று கூற, அவர் ஸ்கேனிங், இன்னும் பல டெஸ்டுகளை எடுத்ததில் மூளையில் டியூமர் இருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டு, உடனடியாக ஆபரேஷன் எனக் கூறிவிட்டார்.

சாதாரண பார்வைக் கோளாறு என்று நினைத்திருக்க, கிணறு வெட்ட, பூதம் புறப்பட்ட கதையாகி அனைவர் மனத்திலும் சஞ்சலம், பயம். டெஸ்டுகள் என்றே பல ஆயிரக்கணக்கில் செலவு. மூளையைத் திறந்து ஆபரேஷன் என்னும்போது அஸ்தியில் அனைவருக்கும் நடுங்கியது.

ஆனால் துவாரகாநாத் என்றும் போலவே இருந்தான். அன்னையிடம் இடைவிடாது பிரார்த்தனை. அதிகமாக அலட்டிக் கொள்ளவில்லை. மதிப்புமிகு திரு. கர்மயோகியிடம் கடிதம் எழுதிக் கேட்டதில் அவர் எழுதியபடி மல்லிகை (பகல் மல்லிகை) வைத்துத் தினமும் பிரார்த்தனை செய்தான்.

மண்டை ஓட்டைத் திறந்து, கண்களுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை எடுத்துச் செல்லும்



நரம்பை அழுத்தும் அந்தக் கட்டியை, அது கெட்டியாக இல்லாமல் இருந்ததினால் உறிஞ்சி எடுத்து, ஆபரேஷன் வெற்றிகர மாய் நடந்து முடிந்தது. அன்றும் மறு நாளும் அவனைத் தூங்கவே விடாமல், டாக்டரும், நர்ஸும் பார்த்துக் கொள்ள, மூன்றாம் நாளே அவனை நடந்து இயற்கை உபாதைகளுக்காக செல்ல வைத்தனர். பத்து நாட்களில் வீட்டிற்கு அனுப்பிவிட்டனர். ஆனால் மயக்க மருந்தின் தீவிரத்தினால் வாந்தி எடுக்க முற்படும் போது, காதிலிருந்தும், மூக்கிலிருந்தும் இரத்தம் வெளியேற, பார்ப்பவர்களின் மனதைத் திகிலடையச் செய்தது.

இவ்வளவிலும் டாக்டர் ஆச்சரியப் பட்டுக் கூறியது - இவ்வளவு பெரிய ஆப ரேஷன் என்றால், நோயாளிகளின் மனம் பயத்தினால் நடுங்க, இரத்த அழுத்தம் எக்கச்சக்கமாக ஏறும். அதைக் கட்டுப் படுத்த மருந்து தர வேண்டியிருக்கும். ஆனால் துவாரகாநாத்திற்கு, முதலில் சாதா ரணமாக இருந்தபோது பார்த்த இரத்த அழுத்தம் அதே நிலையில் எள்ளளவும் அதிகமாகாமல் அப்படியே கடைசி வரை யில் இருந்தது. இது மிக ஆச்சரியம்.

இதற்குக் காரணம் அவனே கூறியது. எனக்கு மனத்தில் பயமே தோன்றவில்லை. அன்னையிடமே எல்லாவற்றையும் விட்டு விட்டேன். என் மனத்தில் அன்னைதான் இருந்தார்.

எத்தனை நம்பிக்கையான, பக்தி கலந்த வார்த்தைகள். இந்த நம்பிக்கை, பக்தி, காணிக்கையால்தான் ஒரே மாதத்தில் அவன் காரியாலயமும் சென்றான் இன்று கண்களின் பார்வை தீட்சண்யமாக உள்ளது.

நாம் செய்யும் பிரார்த்தனைகளில் உடனடியாக எதைத் தீர்க்க வேண்டுமோ அதைக் கண்டிப்பாகச் செய்வார் அன்னை. இது சத்தியமான உண்மை.

அன்னையின் தெய்வீகம், நம்மை என்றும் நல்வழிப்படுத்தட்டும்.

அன்னையே சரணம்.

- சியாமளா

அன்னை என்றோர் அற்புதம்

ஐந்து வயது முதலே நமது அன்னை அவர்களின் சிரசின் மீது கிரீடம் போன்ற ஒளிவட்டம் இருந்தது. தனது சிறு வயது முதலே அன்னை தன்னை முழுமையாக மறந்துவிடும் அளவில் தியானத்தால் ஆட் கொள்ளப்படுவதுண்டு. அவருக்கு ஆபத்து நேரவிருந்த நேரங்களிலெல்லாம் அவரை ஏதோவொரு சக்தி காப்பாற்றி விடுவதை அவர் உணர்ந்திருந்தார். தன்னு டைய ஒவ்வொரு காரியத்திலும் அந்தத் தெய்வீகச் சக்தி தனக்கு உதவியாக இருப் பதை அவர் பிற்காலத்தில் அறிந்து கொண் டார்.

இரவு நேரங்களில் தான் உறங்கியபின் தனக்குள்ளிருந்து ஏதோவொன்று கிளம்பி பாரிஸ் நகரின் நடுவில் வானைச் சென்றடையும் அளவில் உயர்ந்து அதிலி ருந்து தான் வெளிப்பட்டு தன்னுடைய மிகப் பெரிய உடை அந்நகரைச் சூழ்ந்து கொண்டு, சோகங்கொண்ட அந்நகர உயிர் கள் அவ்வுடையைத் தொட்டவுடன் சோகம் விலகி மகிழ்வதைப் போன்று ஒவ் வொரு நாளும் நிகழக்கண்டார்.

அன்னை தன் சூட்சம உடலோடு பல கிரகங்களுக்குச் சென்று பார்த்திருப்பதாகக் கூறியுள்ளார். கீதையைப் படிக்கச் சொல்லி மிக விரும்பிக் கேட்பார். இறைவனைத் தனக்குள் தேடி வெற்றி கண்டிருக்கிறார். தனது தியானத்தில் பெரிய மகான்களைச் சந்தித்து இருக்கிறார். அவருடைய தியானத் தில் தினமும் தோன்றும் ஒருவருக்கு அவர் யாரென தெரியாததால் அவருக்குக் 'கிருஷ்ணா' எனப் பெயரிட்டிருந்தார். பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஸ்ரீ அரவிந்தரைத் தனது கணவருடன் 1914 ல் இந்தியாவில் புதுவையில் சந்தித்த போதுதான் தியானத் தில் தினமும் கண்ட 'கிருஷ்ணா' இவர்தான் எனத் தெரிந்து கொண்டார். அவரைக் கண்ட கணத்திலேயே தன் ஆன்மாவை அவ

ருக்குச் சமர்ப்பணம் செய்து விட்டு பிரான்ஸ் திரும்பினார். மீண்டும் 1920 ல் நிரந்தரமாக பாண்டியில் தங்கிய பிறகே தன் ஆன்மா தன்னிடம் வந்ததாகக் கூறியுள்ளார்.

1926 ல் ஸ்ரீ அரவிந்தர் தனது அடுத்த கட்ட யோகச் சாதனைக்காக தனிமையை நாடியபோது அன்னையிடம் அரவிந்தாஸ்ரம நிர்வாகப் பொறுப்பை ஒப்படைத்து 'மிரா' என்றழைக்கப்பட்ட அவரை 'அன்னை' என்றும், நம் எல்லோருடைய அன்னை, அன்னை பராசக்தியின் அவதாரம் என்றும் அனைவருக்கும் உணர்த்தினார். அன்றிலிருந்து ஆசிரமத்தின் எல்லா பொறுப்புகளும் கடைசிவரை அன்னையின் மேற்பார்வையிலேயே நடைபெற்றது. ஆசிரம தூய்மையும் வளர்ச்சியும் அன்னையால் கட்டிக்காக்கப்பட்டது.

1982 ல் அன்னையைத் தெரிந்து கொண்ட எனது வாழ்வில் நான் அன்னையின் அற்புதங்களை அனுபவித்து மெய் சிலிர்த்திருக்கிறேன்.

அது மழை பொய்த்த வறட்சியான காலம். 1983 ல் சென்னை நகரில் தண்ணீருக்காக மிகவும் சிரமம் ஏற்பட்டபோது அலுவலகத்திலிருந்து வீட்டிற்குத் திரும்பிய நாளும் என் கணவரும், வழக்கமாக தண்ணீர் கொண்டு வந்து தரும் பணியாள் வராத



காரணத்தால் வீட்டில் ஒரு சொட்டுத் தண்ணீரும் இல்லை என்பதை அறிந்து சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளுடன் எப்படிச் சமாளிப்பது, எங்கு சென்று தண்ணீர் கொண்டு வருவதென தெரியாமல் மனம் கலங்கியிருந்த நேரம் எனது கணவர் அன்னையின் படத்தின் எதிரே சென்று நின்று கொண்டு வாய்விட்டுப் புலம்ப ஆரம்பித்து விட்டார்.

''உன்னை வணங்கும் எங்களுக்கு இப்படியொரு சோதனை தரலாமா'' என்று கதறிய போது என்கண்கள் கலங்க ஆரம்பித்துவிட்டன. வானிலிருந்து ஒரு சொட்டு நீர் விழுமா எனக்காய்ந்து வறண்ட பூமி குளிரும் வண்ணம் திடீரென 20 நிமிடங்களுக்குள் எங்கிருந்து வந்ததென தெரியாமல் வானத்தில் கருமேகங்கள் சூழ்ந்து குளிர்ந்து சடசடவென சுமார் ஒரு மணிநேரம் பொழிந்த மழையில் எங்கள் முற்றத்தில் தேங்கிவிட்ட சுத்தமான நீரால் எங்களுக்கு அன்று ஏழெட்டு குடங்கள் தண்ணீர் கிடைத்தது. அன்று முதல் இன்று வரை எங்களுக்குத் தண்ணீருக்குப் பஞ்சமில்லை.

அதுமுதல் எங்கள் குடும்பத்தாருக்கும் உறவினர்களுக்கும் அன்னை கண்கண்ட தெய்வமானார். ஆசிரமத்திற்குச் செல்வதே எங்கள் மன நிம்மதியைப் பெருக்கும் ஊற்றானது.

அன்னையின் புத்தகங்களை அன்னையைத் தெரியாதவர்கள் ஒரு கடமைக்காக படிக்க நேரிட்டாலும் அந்தப் புத்தகத்தை படித்ததால் பல நன்மைகளை அடையப் பெற்றிருக்கிறார்கள். ஏனெனில் அன்னையின் நினைவே வழிபாடாகும். அன்னை அவர்கள் வாழ்வில் அவர்களின் நினைவின் மூலம் நுழைந்து விடுவதால் பல காலமாக தடைப்பட்ட காரியங்கள் வெற்றி அடைவது போன்ற அற்புதங்கள் நடைபெறும். அன்னையின் புத்தகம் உள்ள இடங்கள் பாதுகாப்பு நிறைந்து காணப்படும்.

அன்னை ஒவ்வொரு மலருக்கும் ஒரு விசேஷ குணம் உண்டு என்று கூறுகிறார். உதாரணமாக நாகலிங்கப்பூ செல்வ வளத்தையும், எருக்கம்பூ தைரியத்தையும், காகிதப்பூக்கள் பாதுகாப்பையும் சரக்கொன்றை கற்பனைத்திறனையும் அளிக்க வல்லது. இப்படி விதவிதமான மலர்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு நாளும் வாசம் கொஞ்சும் தூய்மை மிகு மலர்ச்சோலையென அரவிந்தாஸ்ரமம் நம் கண்களையும் கருத்தையும் உணர்வையும் ஆன்மாவையும் கவர்ந்து நம் அல்லலையும் மன அழுக்கையும் நீக்கி வாழ்வை விளங்க வைக்கிறது.

- ரேவதி

ஒளியே அன்னை

எங்கள் குலதெய்வம் திருப்பதி வெங்கடாஜலபதி. இஷ்ட தெய்வம் ராஜ ராஜேஸ்வரி. அம்பாளுக்குத் தினமும் பூஜை, நைவேத்தியம் எல்லாம் செய்து வந்தோம். சுமார் பத்து வருடங்களுக்கு முன் 'அமுதசுரபி' இதழில் பாண்டிச்சேரி மதர் கூடவே இருந்து வரும் கர்மயோகி என்பவர் மதர் பற்றி எழுதி வந்தார். சாதாரணமாகப் படித்து வந்த என்னுள் போகப் போக ஒரு ஈடுபாடும் இனம் புரியாத சிலிர்ப்பும் உண்டானது. நம்



வாழ்க்கைக்கு விதியும், கர்ம பலனுமே காரணம். விதிப்படியே எல்லாம் நடக்கிறது என்று நம்பி வந்த நமக்கு மதரின் சட்ட திட்டங்கள் மாறுபட்டு இருப்பது விந்தையாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருந்தது. நம் வாழ்க்கை முறையை மாற்றி அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் விதியை மாற்ற முடியும் என்பதை அழுத்தமாய்ச் சொன்னது எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது. மெதுவாக ஈர்க்கப்பட்ட நான் இன்று மதரைத் தவிர வேறு கண்கண்ட தெய்வம் இல்லை என்று சொல்லும் நிலையில் இருக்கின்றேன்.

ஆசிரமத்தில் 'மௌனம்' காக்கப்படுவது புதுமையாக இருப்பதோடு ஆழ்ந்த சக்தியாகவும் வேலை செய்கிறது. வாசனையுள்ள, வாசனையில்லாத போகன்வில்லா போன்ற எல்லா மலர்களுக்கும் ஒவ்வொரு குணமும் அர்த்தமும் உள்ளது என்பது மதரின் தத்துவம். அகச்சுத்தமும், புறசுத்தமும் மிகவும் முக்கியமாகக் கருதப்படுகிறது. புளி, மிளகாய் சேர்க்காத சாத்வீக சமையல்தான் ஆசிரமத்தில். எவ்வளவு பெரிய மனிதராக இருந்தாலும் அவரவர் தட்டை அவரவர் அலம்புவது வழக்கம் அங்கே. 'பிரௌன் பிரட்' அங்கேயே தயாரிக்கிறார்கள். நடைமுறைக்கு ஒத்து வரக் கூடியவைகளே கடைபிடிக்கப் படுகிறது. மூன்று வயதுக்குள் உள்ள குழந்தைகளை ஆசிரமத்துள் அனுமதிக்காமல் இருந்தனர். இப்போது புரிந்து கொண்டு குழந்தைகளை அமைதியாக வைத்துக் கொண்டு தியானம் செய்கின்றனர்.

என்னைப் பின்பற்றி என் குடும்பத்தினர் எல்லோருமே 'மதர்' பக்தைகளாகி விட்டனர். தினமும் 'மதர்' படத்தின் முன் தட்டிலே சாமந்தி, ரோஜா, மல்லிகை போன்ற பல பூக்களை வைத்துத் தியானம் செய்கிறேன். முறைப்படி அம்மனைப் பூஜை செய்து வந்த நான் மாறி விட்டதைக் குறித்து உறவினர்களும் நண்பர்களும் கேட்பது வழக்கம். நான் மெதுவாக எடுத்துச் சொல்லுவேன். அவர்கள் நிலையில் நம்மை வைத்துப் பார்ப்பதால் கோபம் வராது. 'திதி' மட்டும் நான் செய்கிறேன். (பித்ருக்கள் திருப்தி அடைய) என் பெண் திதி செய்வதையும் விட்டு விட்டாள். ரு 1000/- ஆசிரமத்துக்குக் கொடுத்துச் சாப்பாடு போடுவாள். அவள் தன் இருபத்தி ஐந்து வயதில் மதரைத் தெரிந்து கொண்டு விட்டாள். நான் ஐம்பதுக்கு மேல் தானே புரிந்து கொண்டேன். அம்பாள் சொரூபமாகவே 'அன்னை' தெரிகிறாள். ஆரம்ப காலத்திலே நாம் இப்படி மாறி விட்டோமே சரியா? தவறா? என்றெல்லாம் மனம் சஞ்சலப்பட்டது. என் சஞ்சலத்தைப் போக்கியது அந்த விசித்திரமான நிகழ்ச்சி.

ஆழ்வார்பேட்டையில் உள்ள நான், என் கணவருடன் தினமும் 'வாக்கிங்' போவேன். (மதரைப் பின்பற்ற ஆரம்பித்த புதிது) எங்கள் ரோடு முனையில் ஒரு சர்ச் உள்ளது. அங்கிருந்து பக்கத்து ரோடு வழியாக ஆழ்வார்பேட்டை ஆஞ்சநேயர் கோவில் வரை வந்து வீடு திரும்புவோம். ஒருநாள் அந்த சர்ச் வாசலோடு போன போது எனக்கு அதன் உச்சியில் மிகப் பிரகாசமான ஜோதி ஒன்று தெரிந்தது. பார்ப்பதற்கு மதர் போல இருந்தது. கணவரிடம் சொன்னேன். அவருக்குத் தெரியவில்லை. அங்கிருந்து ஆஞ்சநேயர் கோவி

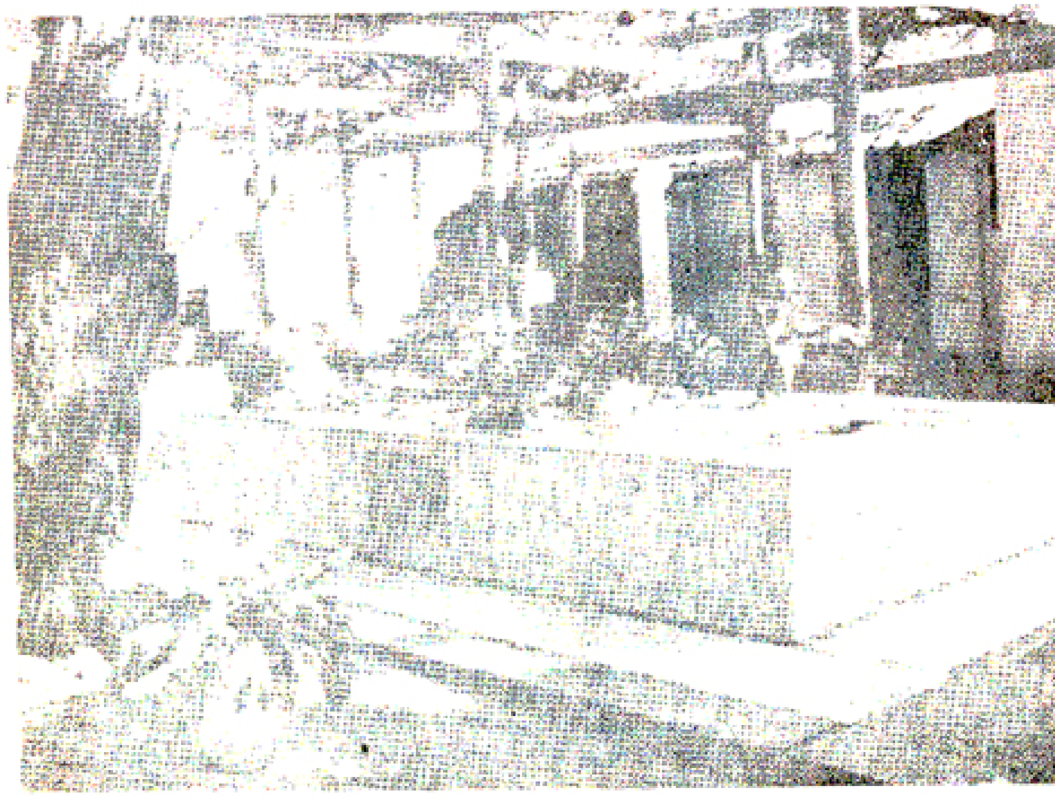
லுக்கு வந்தோம். கோவில் பிரகாரத்தைப் பாதிரியார் ஒருவர் ஒரு சுற்று சுற்றி வந்ததைப் பார்த்த என் கணவர் திடுக்கிட்டு மீண்டும் பார்க்க அந்த உருவம் ஐயப்ப பக்தர் போல காணப்பட்டது. என்னிடம் காண்பித்தார். எனக்கும் ஐயப்ப பக்தரே காணப்பட்டார். பிறகு அந்த உருவம் மறைந்து விட்டது. பாதிரியார் ஆஞ்சநேயரைச் சுற்றுவதா? குழப்பம் விலகியது. எல்லா மதமும் ஒன்றே' 'மதர்' காட்டும் வழி மிகச் சிறந்ததே என முடிவு செய்து தெளிவு பிறந்தது. மறுநாள் அந்த சர்ச் வழியே சென்று பார்த்த போது 'Lady of Light' என்று அதற்குப் பெயர் பொறித்திருந்தது. அங்கே தன் ஜோதி ரூபத்தைக் காட்டிய 'அன்னை' அவர். எனக்கு விளக்கம் கிடைத்து விட்டது.

சுமார் நான்கு வருடம் முன்பு கீழே விழுந்து எனக்குப் பதினாலு இடங்களில் அடிபட்டிருந்தது. எனக்குச் சர்க்கரை வியாதி வேறு. சீழ் வைத்து விட்டது புண்களில். மதர் காப்பாற்றுவார் என்று நம்பிக்கை. தியானித்துக் கொண்டே இருந்தேன். இரவு 'மதர்' என்னை தடவிக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தது போன்ற பிரமை. என்ன விந்தை! மறுநாள் காலை மருத்துவமனையில் அட்மிட் செய்ய நினைத்திருந்த என் தேகத்தில் ஒரு புண் கூட இல்லை. அடிபட்ட சுவடும் இல்லை. எது வந்தாலும் மதர் காப்பாற்றுவார்ங்கற நம்பிக்கைதான் எல்லோருக்கும் நான் சொல்வது.

மதரிடமிருந்து வரும் 'Blessing Pockets' பெரிய சக்தியாக காக்கும். கடமையை ஒழுங்காகவும், கருத்துடனும் செய்தல், பொய், ஏமாற்றுதல், பொறாமை... கூடாது. தவறு செய்தாலும் திருந்தினால் புது வாழ்க்கை இதெல்லாம் மதரின் சட்டங்கள். இவற்றைக் கடைபிடிப்பதால் மகிழ்ச்சியாகவும், மனம் லேசாகவும் உள்ளது என்பதே உண்மை.

அக்கறையுடன் ஒரு பொருளை எடுத்து வைத்தால் தொலையாது. அப்படி வைத்தும் தொலைந்து விட்டால் 'மதரை' நினைத்தவுடன் கிடைத்து விடும். யாராவது கொண்டு வந்து கொடுத்து விட்டுப் போவார்கள். 'மதர்' பற்றி இன்னும் எவ்வளவோ சொல்லலாம். வாழ்க்கையில் புது அனுபவங்களும், அமைதியும் கிடைத்துள்ளதே ஒரு அரிய வாய்ப்பு என்று சொல்லலாம்.

- திருமதி ராதா பாலகிருஷ்ணன் சொல்ல, பேட்டி : பானுமதி



உங்கள் வீட்டைப் பாதுகாக்க அதிக பயனுள்ள வழி நிச்சயமாக உள்ளது!



உங்கள் வீட்டையோ அல்லது அதிலுள்ள உடைமைகளையோ விபத்து தாக்கும்போது, அதைத் தடுக்க நீங்கள் அநேகமாக ஒன்றுமே செய்ய இயலாது. உங்கள் வீட்டு வாசலுக்கு அதிர்ஷ்டம் வந்து காப்பாற்றவும் முடியாது!

பாடுபட்டு உழைத்து உருவாக்கிய உங்கள் வீட்டுக்கு நீங்கள் கட்டாயம் பாதுகாப்பு தரவேண்டும். கடினமாக உழைத்து சம்பாதிக்கவேண்டிய இந்நாட்களில், வீட்டிலுள்ள விலையுயர்ந்த பொருட்களை மீண்டும் வாங்குவது அவ்வளவு எளிதல்ல. மியூசிக் சிஸ்டம், கலர் டி.வி, வி.சி.ஆர் மற்றும் மிக்ஸி, ஹாட் பிளேட் போன்ற சமையலறை சாதனங்கள், நகைகள், ஆடைகள், கம்பளங்கள் ஆகிய, உங்களுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் உயிருக்குயிரான பொருட்களை மறுபடியும் எளிதில் வாங்க முடியுமா? அதே சமயம், விதியின் கொடிய விளையாட்டுக்கு பலியாக அவற்றை விட்டுவிடவும் முடியுமா?

அதிர்ஷ்டவசமாக, விதியின் கொடுமையான தாக்குதலை சமாளிக்க ஒரு சிறந்த வழி உள்ளது. யுனைடெட் இந்தியாவின் ஒருங்கிணைந்த வீட்டு உரிமையாளர் பாதுகாப்பு திட்டம்: தீ விபத்து, மின்னல், கொள்ளை, வெள்ளம், வெள்ளத்தில் மூழ்குதல், புயல், வீட்டு உடைமைகளுக்கும், எலெக்ட்ரானிக் சாதனங்களுக்கும் சேதம்.

இன்னும் எத்தனையோ ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்பு தரும் முழுமையான காப்பீட்டுத் திட்டம். அதே சமயம், உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும், மரணம் மற்றும் உடல் காயங்களுக்காகவும் தனிநபர் விபத்து இன்ஷ்யூரன்ஸ் பிரிவின்கீழ் காப்பீடு செய்து கொள்ளலாம்.

மேற்கொண்டு விவரமறிய, உங்களுக்கு அருகிலுள்ள யுனைடெட் இந்தியா அலுவலகத்துடன் உடனே தொடர்பு கொள்ளவும்.

ஒருங்கிணைந்த வீட்டு உரிமையாளர் பாதுகாப்பு திட்டம்

யுனைடெட் இந்தியா

இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்

(ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியாவின் ஒரு துணை நிறுவனம்)
24, வைட்ஸ் ரோடு, சென்னை-600 014.

யுனைடெட் இந்தியா

இந்த நிலையற்ற உலகிலுள்ள ஒரே பாதுகாப்பு

INTERPUBLI-11891 (TAM)

இருபக்கமும் சமாளித்தேன்!

9 - 5 வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கே வீட்டையும் கவனித்துக் கொண்டு உத்தியோகத்தையும் சமாளிப்பது சிரமமாக இருக்கும். டாக்டராக வழக்கறிஞராக இருப்பவர்கள் முழு நேரமும் தங்கள் தொழிலைக் கவனிக்க வேண்டியவர்களாகிறார்கள். இவர்கள் எப்படிக் குடும்பத்தையும் கவனிக்கிறார்கள்? இரண்டு பக்கமும் திருப்திப்படுத்துகிறார்கள்? இவர்கள் அனுபவங்கள் நமக்குப் பாடமாக, வழிகாட்டியாக இருக்குமல்லவா?

முதலில் பிரபல மருத்துவர் திருமதி சுகந்தி ராஜகோபால் : -



மாமனார் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்வார்!

“நான் திருச்சியில் பிறந்து வளர்ந்தேன். திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில்தான் பள்ளி இறுதியாண்டை முடித்தேன். சென்னை ஸ்டான்லி மருத்துவமனையில் மருத்துவம் படித்தேன். படிப்பை முடித்தவுடன் அரசாங்க வேலைக்காக விண்ணப்பித்தவுடன் திருச்செந்தூருக்கு போஸ்டிங் கிடைத்தது. நான் பழகிய இடத்திலேயே வேலை கிடைத்தது எனக்கு மிகவும் சந்தோஷத்தை அளித்தது. அப்பா, அம்மாவுடன் வந்து வேலையை ஒப்புக் கொள்ள நினைத்த சமயத்தில்தான் என் தந்தைக்குக் கடுமையான இருதய நோய் தாக்கியது. அதனால் என்னால் நினைத்தபடி வேலையில் சேர முடியவில்லை. கோயமுத்தூரில் இருந்த என் சகோதரன் வீட்டில் தங்கி தனியார் மருத்துவமனைக்குச் சென்று பணியாற்றினேன்.

எனக்குத் திருமணம் ஆனது. சுமார் பத்து வருடங்கள் ஆந்திர மகிள சபா வில் டாக்டராக (பகுதி நேர) வேலை செய்து கொண்டே வீட்டில் குழந்தைகளையும் கவனித்துக் கொண்டேன். காரணம் எனக்கு மாமியார் கிடையாது. மாமனார்தான் இருந்தார். மிகவும் தங்கமான குணம் அவருக்கு. நான் வேலைக்குச் சென்ற பின் குழந்தைகளை மிகவும் அருமையாக, பாசமாகக் கவனித்துக் கொள்வார். ஆந்திர மகிள சபாவுக்கு இரண்டு பகல், இரண்டு இரவு மாறி, மாறிச் சென்று நோயாளிகளைக் கவனித்து வந்தேன்.

என் பெண்ணுக்கு மூன்று வயதிருக்கும். வழக்கம் போல வேலைக்குச் சென்று விட்டேன் நான். ஜுரம் அதிகமாகி பிட்ஸ் வந்து விட்டது. உடனே சொல்லியனுப்பி வந்தேன். நான் வரும் வரை இரவு என் கண வரும், மாமனாரும் கவனித்தக் கொண்

டனர். மூவருமாக அன்று இரவைத் தூங்காமல் கழித்தது இன்றும் எனக்குப் பசுமையாக நினைவில் உள்ளது.

என் பெண் பிறந்தவுடன் மூன்று மாதங்கள் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு பிறகு மருத்துவ மனை செல்ல ஆரம்பித்தேன். டியூடி ரூமில் அவளை வைத்துக் கொண்டிருப்பேன். வீட்டில் யாரும் கவனித்துக் கொள்ள இல்லாததால் அவளை மருத்துவ மனைக்கு அழைத்து வருவேன். என்னுடன் பணிபுரியும் நர்ஸுகள், ஆயாக்கள் நான் மருத்துவம் பார்க்கும் போது குழந்தையை நன்கு கவனித்துக் கொண்டார்கள். அதை என்றுமே மறக்க முடியாது.

பேஷண்ட்டிடம் காட்டும் அன்பு என்னிடம் இல்லையா?

என் மகளின் பத்து வயதிலேயே நடன அரங்கேற்றம் செய்து முடித்தோம். அந்த சந்தோஷத்தைக் கொண்டாட உறவினர்கள், நண்பர்கள் பலரையும் விருந்துக்கு அழைத்திருந்தேன். எல்லோரும் வர ஆரம்பித்து விட்டனர். அப்போது ஆந்திர மகிள சபாவிலிருந்து என்னை அவசரமாக அழைத்தனர். என்னுடைய நோயாளி ஒருவருக்கு முதல் பிரசவம் சிசேரியன் ஆகியிருந்தது. இரண்டாவது டெலிவரிக்கு அட்மிட் ஆகியிருந்தார். அவருக்காகத்தான் இந்த அவசர அழைப்பு. இரவு முழுவதும் பாடுபட்டதில் நார்மலாக சுகப்பிரசவம் ஆனது. அந்தச் சந்தோஷத்தை சொல்ல வார்த்தைகள் இல்லை. ஆனால் என் மகளுக்கோ வருத்தம். 'எட்டு மாதம் பழகிய உன் பேஷண்டிடம் இருக்கும் அன்பு பத்து மாதம் சுமந்து பெற்ற என்னிடம் இல்லையே' என்று வருந்துவாள். அவசர சமயத்தில் கூட இருந்து ஒரு உயிரைக் காப்பாற்ற வேண்டிய கடமையை எடுத்துச் சொல்லி புரிய வைக்கும்படி பல சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்பட்டன.

என் தந்தை மாரடைப்பினால் காலமாகி விட்டார். அங்கு சென்றிருந்த எனக்கு மூன்றாவது நாள் அவசர அழைப்பு. என் கணவரிடமிருந்து வந்தது. என் ஓர்ப்படி திருப்பதியிலிருந்து மிகவும் ஆபத்தான நிலையில் வந்து அட்மிட் ஆகியிருந்தாள். டயரியா என்று என் கணவர் மருத்துவ உதவி செய்து கொண்டிருந்த போது நான் வந்து சேர்ந்தேன். மகப்பேறு மருத்துவராணதால் Rupture Tube Pregnency (ரப்சர் டியூப் பிரக்னன்ஸி) என்று கண்டுபிடித்தேன். அதற்கு உடனே மேஜர் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும். என் தந்தை இறந்த துக்கம் மறந்து போய் விட்ட நிலை. ஆபரேஷன் முடிந்ததும்தான் நினைவுக்கு வந்து திரும்ப பத்து நாள் காரியங்களுக்குச் சென்றேன். ஆனால் இன்று அமெரிக்காவில் இருக்கும் என் ஓர்ப்படியை நினைத்தால் சந்தோஷமாக இருக்கும். இறந்தவர் இறந்து விட்டார். நம் கையில் ஒப்படைத்த உயிரைக் காப்பாற்ற முயற்சி செய்து ஜெயித்ததில் அந்தத் துன்பம் மறைந்ததென்னவோ உண்மை.

குடும்பத்தோடு இருக்க ஸ்பெஷல் பர்மிஷன்!

சென்னை இஸபெல்லா மருத்துவ மனையில் ஆர். எம். ஓ. வாக (Resident Medical Officer) இருந்தேன். குவார்ட்டர்ஸ் கூட உண்டு. ஆனால் குடும்பத்தைக் கவனிக்க யாரும் இல்லை என்பதை எடுத்துச் சொல்லி விசேஷ அனுமதி வாங்கிக் கொண்டு பக்கத்திலேயே சி. ஐ. டி. காலனியில் வீடு எடுத்துக் கொண்டு அங்கிருந்து வந்து போய்க் கொண்டிருந்தேன். எனக்கு ஒரு அஸிஸ்டெண்ட் வைத்துக் கொண்டு பொதுவான சாதாரண நோய்களை அவளைக் கவனிக்கச் சொல்லி விட்டு மகப்பேறு, சிசேரியன் சம்பந்தப்பட்டவைகளை



மட்டும் நான் கவனித்து வந்தேன். என் முதல் இரண்டு மகன்களும் மைசூரில் படித்தார்கள். பரீட்சை சமயத்தில் மைசூர் போய் விடுவேன். அவர்களை நன்கு கவனித்து ஆளாக்க வேண்டியதையே என் வாழ்வின் குறிக்கோளாய்க் கொண்டிருந்தேன். என் மூத்த மகன் டாக்டர் ஸ்ரீதர். எம்.பி.யாக இருக்கிறான். அவன் மனைவி சுஜாதா குழந்தை மருத்துவ நிபுணராக எக்மோர் மருத்துவமனையில் இருக்கிறாள். இரண்டாவது மகன் எம்.டி.யாக இருக்கிறான். மூன்றாவது மகன் டிரினிடி மருத்துவமனையைக் கவனித்துக் கொள்கிறான். என் ஒரே மகள் எம். ஜி. ஆர் மருத்துவக் கல்லூரியில் தன் படிப்பை முடித்திருக்கிறாள். எல்லா பாடங்களிலும் முதல். ஐந்து கோல்டு மெடல். (தங்கப் பதக்கங்களை) வாங்கியிருக்கிறாள்.

பேரன் பார்ட்டிக்கும் இல்லை!

என் முதல் பேரன் பிறந்து தொட்டில் போட்ட அன்று எல்லோரையும் அழைத்திருந்தேன். பதினேழு வருடங்களுக்குப் பிறகு வீட்டிலே சிறு குழந்தை. மிகவும் விமரிசையாகக் கொண்டாட அழைத்திருந்த அனைவரும் வந்தனர். என் மருத்துவத் துறையைச் சேர்ந்த சிநேகிதிகளையும் அழைத்திருந்தேன். அன்றும் சோதனை. நுங்கம்பாக்கம் லேடி வெலிங்டன் மருத்துவமனையில் அட்மிட் ஆகியிருந்த ஒரு பெண்ணுக்குப் பிரசவம். நான் போகத்தான் வேண்டிய நிலை. அருகில் இருக்கும் இஸபெல்லா மருத்துவமனையில் சேர்க்கச் சொல்லி என் பேரன் தொட்டிலையும் விளக்கியும் அந்த மருத்துவமனையில்தான் சேர வேண்டுமெனப் பிடிவாதமாகச் சேர்ந்திருந்தாள். வேறு வழியின்றி நானும் அங்கே சென்று பிரசவம் பார்த்தேன். என் மருமகள், சம்மந்தி எல்லோருக்கும் வருத்தம்தான். இருந்தும் நிலைமையைப் புரிந்து கொண்டனர். அதுவே எனக்குச் சந்தோஷமளித்தது.

என் மருமகள் சுஜாதா எம். டி. படிப்பதற்காக என் டாக்டர் தொழிலைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைத்தேன். இப்படி வீட்டிற்காகப் பலமுறை என் தொழிலைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைத்து வேலையைத் தொடர்ந்து வருகிறேன்.

டி. ராஜேந்தர் அடம்பிடித்தார்!

என் இரண்டாவது பிள்ளைக்கு இரண்டாவது குழந்தை பிறந்து அதற்கு முதல் ஆண்டு நிறைவு விழா. சினிமா டைரக்டர். திரு. டி. ராஜேந்தர் அவர்கள் மனைவி திருமதி உஷாவிற்கு மூன்றாவது பிரசவம். லேடி வெலிங்டன் மருத்துவமனையில் தான் அட்மிட் ஆவது வழக்கம். 'என் பேரன் பிறந்த அதே நட்சத்திரம், அதே லக்னத்தில் குழந்தையை எடுக்க வேண்டும். அதுதான் நல்லது' என்று நேரத்தைக்







குறித்து வந்து என்னை அழைத்தார். பிறந்த நாள் முடியட்டும் என்று எடுத்துச் சொல்லியும் அவர் அதே நேரம், நட்சத்திரம், லக்னத்தில் பிறக்க வேண்டுமென்பதில் மிகவும் பிடிவாதமாக இருந்ததால் அவருடன் சென்றேன். அவரது மூன்றாவது மகன் பிறந்தான். என் பேரனின் பிறந்த நாள் முடிந்து அனைவரும் சென்று விட்டனர். அவருடைய இரண்டாவது குழந்தை 'இலக்கியா' பிறந்த போதோ பயங்கரமான மழை, நுங்கம்பாக்கம் ஹைரோடில் காரை நிறுத்தி விட்டுக் கொட்டும் மழையில் நனைந்து சென்று பிரசவம் பார்த்தது த்ரில்லிங் அனுபவம். திரு. ராஜேந்தர் அவர்கள் மிகவும் பண்பாளர். நல்ல குடும்ப நண்பர். தட்டவும் முடியவில்லை. எதிர்த்துப் பேசவும் முடியவில்லை. அவர்களுக்கு மிகவும் சந்தோஷம். வீட்டுக்கு வந்து எல்லோரையும் வழக்கம் போலச் சமாதானம் செய்தேன்!

சுமார் ஐந்து வருடங்களுக்கு முன் புயல் காரணமாக பலத்த மழை. அன்றோ என் பேஷண்ட் ஒருவருக்கு பிரசவ வலி. காரைத் தனியாக ஓட்டிச் சென்று மருத்துவமனையை அடைந்தேன். அங்கே ஐந்து கேஸ்கள் காத்திருந்தன. ஒரு பெண்மணி ஆபத்தான நிலையில் இருந்தார். அவருடைய டாக்டர் வரவில்லை. அனஸ்தீஷியா கொடுப்பவர் ஒருவர் நல்ல வேளை வந்திருந்தார். இன்னொரு டாக்டர் உதவியுடன் ஐந்து பிரசவங்களைக் கவனித்தேன். ஆபத்தான நிலையில் இருந்த பெண்மணிக்கு 'பிட்ஸ்' வந்து விட்டது. உயர் ரத்த அழுத்தம் வேறு. குழந்தையைக் காப்பாற்ற முடியவில்லை. இறந்து விட்டது. தாயைக் காப்பாற்றவே மிகவும் போராட வேண்டியிருந்தது. இன்றைக்கும் அந்தப் பெண்மணி வருகிறார் மருத்துவம் செய்து கொள்ள. அவர்களது பாராட்டுக்கள் காதில் விழும் போது பிறவிப் பயனை எடுத்தது போல இருக்கும். மற்ற கவலைகள் தெரியாது. நடு இரவில் கார் டிரைவர் இல்லாத போது பிரசவ கேஸ்களை கவனிக்க தனியாகக் கார் கண்ணாடியை ஏற்றி விட்டு பகவானைத் தியானித்துக் கொண்டு மருத்துவமனை செல்வேன். நல்ல காரியம் செய்யப் போகும் போது துன்பம், இடைஞ்சல் நேராது என்ற நம்பிக்கை எனக்கு உண்டு.

பதினைந்து நாட்கள் முன்பு கூட என் மாமனாருக்குத் திதி வந்தது. பிரசவத்துக்கு அட்மிட் ஆன ஒரு பெண்ணுக்கு வலி எடுத்ததும் அவருடைய தந்தை நான்தான் வந்து பார்க்க வேண்டுமென பிடிவாதமாய் அழைக்க உள்ளூரில் இருந்த நாத்தனார்கள், ஓர்ப்படி இவர்கள்தான் திதி கொடுத்து முடித்தனர். அன்றும் கூட இருக்க முடியாத நிலைதான். சொந்தக்காரர்கள் புரிந்து கொண்டு ஒத்துழைப்பு கொடுத்தால்தான் என்போன்ற பெண்மணிகள் சமாளிக்க முடியும். அந்த வகையில் நான் அதிர்ஷ்டசாலி என்றுதான்

சொல்ல வேண்டும்.

ஜெயலலிதா டாக்டர் பட்டம் வாங்கிய போது...

சமீபத்தில் நமது முதல்வர் செல்வி. ஜெயலலிதாவிற்கு டாக்டர் பட்டம் வழங்கிய போது என் மகனும் எம்.பி.யாக இருப்பதால் என் சிநேகிதியுடன் சென்று பார்க்க பாஸ், கார் பாஸ் எல்லாம் வாங்கி வைத்திருந்தேன். புடவையைக் கூட கட்டிக் கொள்ள எடுத்து வைத்தாகி விட்டது. அவசர அழைப்பு மருத்துவமனையிலிருந்து. அளவுக்கு அதிகமான இரத்தப் போக்குடன் ஒரு பேஷண்ட் அட்மிட் ஆகியிருந்தார். ஆபத்தான அவரது நிலை கண்டு நான் போகவிருந்த நிகழ்ச்சிக்குப் போக வேண்டாமென தீர்மானித்து ஓர் உயிரைக் காப்பாற்றினேன்.

எத்தனையோ நாட்கள் நாங்கள் அனைவரும் ஊருக்குக் கிளம்புவோம். அவசர கேஸ் வந்து விடும். நான் மட்டும் தங்கிப் பிறகு தனியாகப் போவேன். விலைமதிப்பில்லாத உயிரை வெளிக் கொண்டு வருவதிலும், காப்பாற்றுவதிலும் கிடைக்கும் சந்தோஷத்துக்கு ஈடு இணையே இல்லை எனலாம். என்னுடன் படித்த பல தோழிகள் நீ வகுப்பில் முதல் மதிப்பெண் எடுக்கும் மாணவியாயிற்றே முன்னுக்கு வர இன்னும் ஏன் முயற்சி செய்யவில்லை. உன்னுடன் படித்த பலரும் மருத்துவக் கல்லூரிப் பேராசிரியராக விளங்குகிறார்களே. மேல் நாட்டுக்குச் செல்கிறார்களே என்றெல்லாம் என்னைக் கேட்கிறார்கள். கணவரையும், குழந்தைகளையும் கவனிப்பதில் உள்ள சந்தோஷம் வேறு எதிலே உள்ளது? நம் தொழிலையும் வெற்றிகரமாகச் செய்ய வேண்டும். அதே சமயம் பெண்களாகிய நாம் குடும்ப உறவுகளை, அவற்றின் பாசப் பிணைப்புக்களையும் காப்பாற்ற வேண்டும் என்பதில் கவனமாக இருப்பேன்.

என் பேரன் வகுப்பில் வாக்கியத்தில் அமைக்கச் சொல்லி overjoy என்ற வார்த்தையைக் கொடுத்த போது அவன் 'Seeing my grandmother I was overjoyed' என்று எழுதியதாகச் சொன்ன போது எனக்கு மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தது. இதுவே நான் விரும்பும் வாழ்க்கை. என் தொழிலையும் திருப்தியாக செய்து குடும்பத்தினரின் அன்பையும் பெற்ற பாக்கியசாலி என்றே நினைக்கிறேன். என்னாலும் மருத்துவத்துறையில் ஏதோ சாதிக்க முடிந்ததென்றால் என் குடும்பத்தினரின் என் கணவரின் முழு ஒத்துழைப்பும், அரவணைப்பும்தான் காரணம். நான் இருபுறமும் திருப்தி செய்ய எடுத்துக் கொள்ளும் சிரமங்களைப் பார்க்கும் என் மகள் திருமணமே செய்து கொள்ளாமல் தன் வாழ்நாளை மருத்துவத்திற்காகவே அர்ப்பணித்துக் கொள்ளப் போவதாகச் சொல்லி வருகிறாள்.

பேட்டி : ஆதித்யா



சிக்கனம் '92

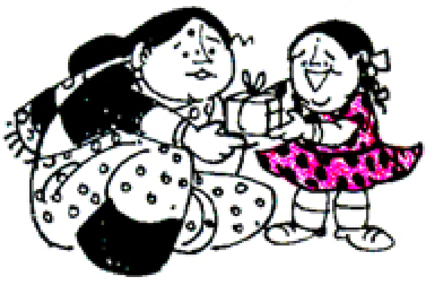
★ இன்னும் எத்தனையோ சிக்கன நடவடிக்கைகளை சாமான் வாங்குவது முதல், பாழாகாமல் சமைப்பது, பாது காப்பது வரை நாம் நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் மேற்கொள்ளலாம். இதனால் நமக்கும் நன்மை. நாட்டிற்கும் நன்மை.

- கமலா

சிக்கனம் '92

★ சில சகோதரிகள் குழந்தைகள் கேட்கிறார்கள் என்று விலைமதிப்புள்ள பொருள்களை எல்லாம் கூட அலட்சியமாய் வாங்கித் தருகிறார்கள். குழந்தையை அன்பாக வளர்ப்பதாக அவர்கள் நினைப்பு. முடிந்தவரை குழந்தைகளுக்கு எடுத்துச் சொல்லி புரிய வைக்கவும். மிகவும் சிறிய குழந்தை எனில் விலை குறைவான மாற்றுப் பொருளை வாங்கித் தந்து சமாதானப்படுத்தலாம்.

- கமலா



சுந்தரம் பைனான்ஸின்
ஒரு இணை நிறுவனம்

லக்ஷ்மியின் வளமை
அளிப்பது
நம்பகமான பாதுகாப்பு



லக்ஷ்மி ஜெனரல் பைனான்ஸில் நாங்கள் பத்து ஆண்டுகளில் 25,000க்கும் மேற்பட்ட டெபாசிட்தாரர்களின் முழுமையான நம்பிக்கையைப் பெற்றிருக்கிறோம். மொத்த டெபாசிட் தொகையும் ரூ.25 கோடிகளைத் தாண்டி விட்டது.

கடந்த ஆண்டுகளில் எங்களுடைய வளர்ச்சி வியக்கத்தக்க அளவில் இருந்து வருகிறது. இன்று, எங்களுடைய சொந்த நிதி ரூ.6 கோடிக்கும் மேலாக உள்ளது.

எங்களுடைய வளர்ந்து வரும் வர்த்தகத்தின் மூலம் குத்தகை மற்றும் தவணை முறை ஒப்பந்தங்களின் கீழ் எங்களுக்கு வரவேண்டிய மொத்த தொகை ரூ.60 கோடிகளுக்கும் மேற்பட்டு உள்ளது.

எங்கள் வளர்ச்சி, வலுவான நிதிநிலைமை, சொத்துக்களின் தரம் மற்றும் இலாபகரமான இயக்கம் — இவற்றின் மூலம் எங்கள் பிக்ஸட் டெபாசிட் திட்டத்திற்கு க்ரிஸில் (CRISIL) அளிக்கும் "FAA+" மதிப்பீடு கிடைத்துள்ளது. வட்டியையும், முதலையும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் அளிப்பதில் மிகுந்த பாதுகாப்பான நிலையை இது காட்டுகிறது.

எங்களுடைய வாடிக்கையாளர்களுக்கு இன்னும் சிறப்பான சேவையை அளித்திடும் வகையில், நாங்கள் சமீபத்தில் எங்களுடைய விசாலமான கட்டடத்திற்கு மாறியுள்ளோம். மேலும், விரைந்து பணிகளை அளித்திட, எங்களுடைய செயல்முறைகள் கம்ப்யூட்டர் உதவியுடன் செய்யப்படுகின்றன.

ஆம், இதுதான் இன்றைய லக்ஷ்மி ஜெனரல் பைனான்ஸ்.

சிறப்பான நிதிநிலைமை, விரைந்த தனிப்பட்ட சேவை, வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் டெபாசிட்தாரர்களின் பணிகளில் எங்களுடைய ஆர்வம் — இவை மேலும் மேலும் பல வாடிக்கையாளர்களின் நம்பகத்தன்மை மற்றும் நல்லெண்ணத்தைப் பெற்றுத் தந்து வருகின்றன.

லக்ஷ்மி ஜெனரல் பைனான்ஸ் லிமிடெட்

(பதிவு பெற்ற அலுவலகம்: 21, பட்டுல்லாஸ் ரோடு, சென்னை 600 002)
நிர்வாக அலுவலகம்: "தேசபந்து பிளாசா," 2வது மாடி,
47, ஒயிட்ஸ் ரோடு, சென்னை 600 014.
தொலைபேசி: 861961 (4 லைன்கள்). டெலக்ஸ்: 5360 LGHO-IN, 6091LGF-IN

திட்டம்

3,000/-	25 ம
3,000/-	36 ம
3,000/-	48 ம
3,000/-	60 ம

...லக்ஷ்மி ஜெனரல் பைனான்ஸ் லிமிடெட்

...அலுவலகம்: 21, பட்டுல்லாஸ் சாலை, சென்னை-600 002)
...அலுவலகம்: "...", 47, ஒயிட்ஸ் ரோடு, சென்னை-600 014

...முலேட்டிவ் டெபாசிட்டுகள்

...ள்	4,077/-	1,359/-	17.23%
...ள்	4,665/-	1,555/-	18.50%
...ள்	5,406/-	1,802/-	20.05%
...ள்	6,264/-	2,088/-	21.76%

திட்டம் II — பிக்சட் டெபாசிட்டுகள்

காலம்	குறைந்தபட்சத் தொகை ரூ.	வட்டி விகிதம் ஆண்டுக்கு %	வட்டி அளிக்கப்படும் காலம்
25,36,48 & 60 மாதங்கள்	3,000/-	15	காலாண்டுக்கு ஒருமுறை
48 & 60 மாதங்கள்	3,000/-	14.816	மாதமொரு முறை

எல்ஜிஎப் — வளமையின் மறுபெயர்

ஆண்டு விழா சிறப்பு உணவுகள்!



இன்றைக்கு டீ. வி. யில் சமையல் எண்ணெய் விளம்பரங்களில் வரும் கலர் கலரான உணவு ஐட்டங்களைப் பார்த்து, 'இம்மாதிரியெல்லாம் நீ எப்போ எங்களுக்குப் பண்ணித் தரப் போறே?'' என்று தங்கள் அம்மாக்களைக் குழந்தைகள் நச்சரிக்கின்றன. அவர்கள் வீட்டில் பிறந்த நாளைக்கு இந்த ஸ்பெஷல் செய்தார்கள்' Wedding day க்கு அந்த ஐட்டம் செய்தார்கள். எனவே அதைப் போலத் தானும் செய்து தன் குடும்பத்தை ஆச்சரியத்தில் மூழ்கடிக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில் புது ஐட்டத்தைத் தேடச் சமையற்கலைப் புத்தகங்களைப் புரட்டுகிற பெண்மணிகளும் ஏராளம். இம்மாதிரி கட்டாயத்தின் பேரிலும் இயற்கையிலேயே உண்டான ஆர்வத்தின் காரணமாகவும் புதுப்புது உணவு ஐட்டங்களை 'ட்ரயல் அண்ட் எர்ரர்' முறையில் தயாரித்துப் பார்த்து அனுபவப் பட்டவர்கள் பின்னால் தனது புதிய உணவு வகைகளையும் அவற்றைச் செய்யும் விதத்தையும் தொகுத்துப் புத்தகமாக்கி வெளியிடுகின்றனர். அத்துடன் மட்டுமல்லாமல் அவர்கள் டிபீர் உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும் கம்பெனிகளுக்குப் புதுப்புது ரெசிப்பிகளைச் (தயாரிப்பு முறைகளை) செய்து காட்டி அவற்றின் விற்பனையை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன், குக்கர், ஓவன் போன்றவற்றில் மக்களின் அ வ ச ர த் தேவைக்கேற்பப் புதுப்புது மாடல்களைக் கொண்டுவர அவற்றைத் தயாரிக்கும் நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொண்டு தேவையான ஆலோசனைகளையும் வழங்கி வருகிறார்கள். ஒன்றன் பின் ஒன்றாக இக்கலை சம்பந்தப்பட்ட அத்தனை துறைகளிலும் தங்களைச் சம்பந்தப்படுத்திக் கொண்டு திறமையாகச் செயல்பட்டுச் சமையற்கலையில் ஒரு புதிய பரிணாமத்தை இவர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். புதிய உ ண வு ஐட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும் இவர்கள் கருத்தில் கொள்பவை ஒன்று - பொருளாதாரச் சிக்கனம், இரண்டு - எரிபொருள் வீணாகாமல் அதிவிரைவாகவும், மூன்று - சத்துள்ள அதே நேரத்தில் சுவையான உணவு வகையாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதே. அவர்களில் சிலர் -

திருமதி சந்திரி பட் :

கடந்த இருபது வருடங்களில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட புதுப்புது உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும் முறையினை அறிமுகப் படுத்தியவர் இவர். இல்லத்தரசிகளுக்கு விடுக்கும் வேண்டுகோள், 'அடிப்படைத் தேவைகளில் முதலிடம் பெறும் உணவுகளைத் தயாரிப்பதில் அவர்களின் நேரடிக் கவனம் தேவை என்பதுதான். இது பொருளாதார ரீதியில் சிக்கனத்தையும், மிக முக்கியமான குடும்ப ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்க உதவும் என்கிற காரணத்தினால் வாசகர்களுக்கு இவரது அறிமுக ஸ்பெஷல் பேரீச்சம்பழ புட்டிங் மற்றும் பைனாப்பிள் புலாவ்.

பேரீச்சம்பழ புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள் :

கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சம்பழம் - 150 கிராம்,



✱ சந்திர பட்

பால் 1 கப்,
சோடா பை கார்பனேட் - ¾ டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - ½ கப்,
வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்,
மைதாமாவு - 1 கப்,
பேக்கிங் பவுடர் - ¾ டீஸ்பூன்,
வெனிலா (அ) ஆரஞ்ச் (அ)
பைனாப்பிள் எசென்ஸ் - ½ டீஸ்பூன்,

செய்முறை :
பேரீச்சம்பழத்தை மெல்லியதாகத் துருவிக் கொண்டு அத்துடன் பால், சோடா, சர்க்கரை மற்றும் வெண்ணெயையும் கலந்து அடுப்பில் மெல்லிய தீயில் வைத்துக் கொதிநிலை வந்தவுடன் அணைத்து விடவும். இக்கலவையை ஆறவிடவும். பிறகு இத்துடன் 4 கப் தண்ணீர் சேர்த்துக் குக்கரில் வேக வைக்கவும். பின்னர் பேரீச்சம்பழக் கலவையில் மைதாமாவு, பேக்கிங் பவுடர், எசென்ஸ் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து, பின்னர் இதனை நெய் அல்லது டால்டா தடவிய அகலமான, ஆழத் தட்டில் கொட்டி ஆவியில் மீண்டும் ஒரு மணி நேரம் வைத்திருக்கவும். சிறிது ஆறியவுடன் வெதுவெதுப்பான சூட்டுடன் ஐஸ்க்ரீமுடனோ அல்லது குளிர்ச்சியான பாலாடையுடனோ பரிமாறவும்.

பைனாப்பிள் புலாவ்

தேவையான பொருட்கள் :
பாஸ்மதி அரிசி - 2 கப்,
பால் - 3 கப்,
தண்ணீர் - 1 கப்,

✱ உம்மி அப்துல்லா





✱ அருணா ரேசு

சர்க்கரை - 2 கப்,
உருக்கிய நெய் - 3/4 கப்,
பைனாப்பிள் - 450 கிராம்,
லவங்கம் - 6,
பட்டை - 3 (அ) 4 துண்டுகள்,
பைனாப்பிள் எசென்ஸ் - ½ டீஸ்பூன்,
கேசரி பவுடர் - 1 சிட்டிகை,
உலர்ந்த திராட்சை - 2 டீஸ்பூன்,

செய்முறை :
பாஸ்மதி அரிசியை நன்கு களைந்து விட்டு அத்துடன் பால், தண்ணீர், லவங்கம், பட்டை, நெய் போன்றவற்றைச் சேர்த்து அகன்ற பாத்திரத்திலிட்டுக் குக்கரில் வேக விடவும். இதற்குள் பைனாப்பிளை மெல்லிய துண்டுகளாக நிலவட்டத்தில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெளியேற

சாறுடன் சர்க்கரை சேர்த்து மெல்லிய தீயில் வைத்து இரண்டு கம்பிப் பாகுப் பதத்திற்கு வந்தவுடன் இறக்கிவிடவும். இந்தக் கலவையில் பைனாப்பிள் எசென்ஸ், கேசரி பவுடர், உலர் திராட்சைகளையும் சேர்க்கவும். வேக வைத்த பாஸ்மதி அரிசியுடன் இக்கலவையை மிருதுவாகக் கலந்து மீண்டும் ஆவியில் பத்து நிமிடங்கள் வேக விடவும். பின் சூடாகப் பரிமாறவும்.

அஞ்சலி ரேகே :

அந்தமான் போன்ற வெளிநாடுகளி லும் சமையற்கலை வகுப்புகளை நடத்தி யிருக்கிறார் இவர். இல்லத்தரசிகளுக்கு அஞ்சலி கூறும் அறிவுரை, 'ஜப்பான், அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் இன்றைக்குப் பெண்மணிகள் யாவரும் சோயா பீன்ஸை அடிப்படையாகக் கொண்ட உணவு வகைகளை அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். காரணம் 200 கிராம் சோயா பீன்ஸ் = 750 கிராம் பாதாம் பருப்பு (அ) 3½: லிட்டர் பால் (அ) 24 முட்டைகளுக்குச் சமம். விலை மலிவான சோயா பீன்ஸில் மதிப்புள்ள புரதச் சத்து அதிகம் இருப்பதால் ரொட்டி, போன்ற உணவு வகைகளில் இதனைப் பயன்படுத்திக் குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்க்க முடியும். விசேஷ ஸ்பெஷலாக இவர் அளிப்பது சாகர்பாத் என்ற ஐட்டம்.

சாகர்பாத்

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி - 3 கப்,
சர்க்கரை - 3 கப்,
தண்ணீர் - 1½ கப்
(சர்க்கரை சிரப்புக்காக),
தண்ணீர் - 4½ கப்
(அரிசியை வேக வைக்க),
நெய் - 1 கப்,
லவங்கம் - 8-10 (வறுத்து
அரைத்துப் பவுடராக்கியது),
ஏலக்காய் - 5 - 6 (பவுடராக்கியது),
கற்கண்டு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
முந்திரிப் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்,
கேசரி பவுடர் - ¼ டீஸ்பூன்,
உப்பு - ⅓ டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

அரிசியைக் களைந்து அதற்குக் குறிப்பிட்ட தண்ணீர் சேர்த்து அத்துடன் உப்பும் எலுமிச்சைச் சாறும் சேர்த்து வேக வைக்கவும். அரிசி வெந்தவுடன் நெய்யினைக் கலந்து பத்து நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும். சாதத்தைப் பெரிய தாம்பாளத்தில் பரத்தி ஆற விடவும். சர்க்கரையில் 1½ கப் தண்ணீர் சேர்த்து 4 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்துக் கெட்டியாக ஆக்கிக் கொள்ளவும். இதில் கேசரிப் பவுடர் கலந்து பின் வெந்த சாதத்துடன் சிறிதுநேரம் ஆவியில் வைக்கவும். மிச்சமுள்ள நெய்யில் முந்திரிப் பருப்பு, ஏலக்காய் போட்டு வறுத்து கற்கண்டையும் போட்டுச் சாதத்துடன் சேர்த்துச் சூடாகப் பரிமாறவும்.

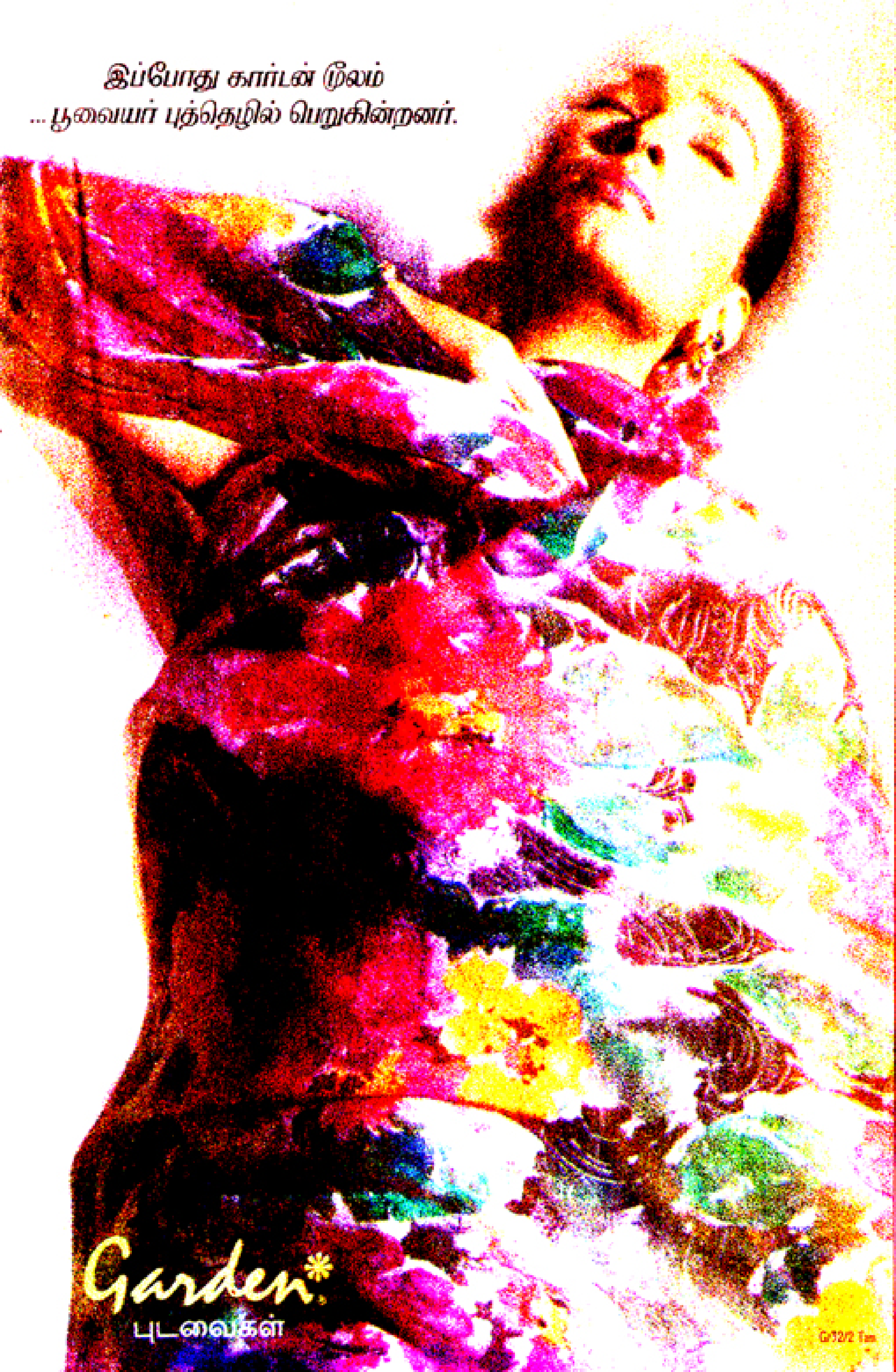
★ கடலைப் பருப்பு 1 கப், உளுத்தம் பருப்பு 1 கப், அரிசி 2 கப் இவற்றைத் தனித்தனியே வறுத்து அரைத்து, வெந்நீர் விட்டு, உப்பு, காயப் பொடி, சீரகம், எள், கசகசா கலந்து சிறிது நெய் அல்லது வெண்ணெய், அல்லது எண்ணெய் விட்டுப் பிசைந்து (கெட்டியாக) எண்ணெயைக் காய விட்டுக் குழலில் பிழியுங்கள். மிகவும் கரகரப்பாக ருசியுடன் உள்ள இதுவே மஹாராஷ்டிர ஜனங்கள் செய்யும் சக்லி என்ற குழல் பட்சணம்.

- ஜெயலக்ஷ்மி



உம்மி அப்துல்லா :

பல இடங்களில் சமையற்கலை வகுப்புகளை நடத்தும் இவர், 'மலபார் முஸ்லிம் குக்கரி' என்ற சமையற்கலைப் புத்தகத்தையும் வெளியிட்டுள்ளார். உணவு வகைகளில் சேர்மானப் பொருள்களின் அளவுகள் சரியாக இருந்தால்தான் சுவை சிறப்பாக இருக்கும்' என்று கூறுகிறார் திருமதி அப்துல்லா. குழந்தைகளின் பிறந்தநாள் கொண்டாட்டத்திற்கு இவரது ஸ்பெஷல் 'சாக்லேட் பிஸ்கட் புட்டிங்.


இப்போது கார்டன் மூலம்
... பூவையர் புத்தெழில் பெறுகின்றனர்.
Garden
புடவைகள்

சாக்லேட் பிஸ்கட் புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள் :
கோகோ டஸர்ட் - 4 டீஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்,
முட்டை - 1,
சர்க்கரை - 2 கப்,
சன்னமாக அரிந்த
அக்ரூட் பழம் - ½ கப்,
வெனிலா எசென்ஸ் - ½டீஸ்பூன்,
பிஸ்கட்டுகள் (சாதாரணமானது)
- 250 கிராம்,
பால் - சிறிது.

செய்முறை :
எண்ணெய் தடவிய மெல்லிய அலுமினியத் தகடுகளை நீளவாட்டில் பாளம் பாளமாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். சாஸ்பேனில் வெண்ணெய் சேர்த்து மெல்லிய தீயில் உருக்கவும். அதனை இறக்கி அதில் கோகோ, சர்க்கரை சேர்க்கவும். முட்டையை நன்றாக அடித்து இக்கலவையில் சேர்க்கவும். இதனை மெல்லிய தீயில் வைத்துக் கைவிடாமல் கிளறவும். பின் வெனிலா எசென்ஸையும் அக்ரூட் பழத்தையும் இதனுடன் சேர்க்கவும். மெல்லிய தட்டில் அலுமினியத் தகட்டினைப் பரத்தி அதில் சாக்லேட் கலவையை மெல்லிய லேயராகப் பரத்தவும். மிச்ச சாக்லேட் கலவையினைச் சூடான வெந்நீர் நடுவில் வைத்து ஆறாமல் வைத்திருக்கவும். பிஸ்கட் ஒவ்வொன்றையும் பாலில் நனைத்து (முழு பிஸ்கட் நனையும் அளவிற்கு) சாக்லேட் கலவையில் மென்மையாக அழுத்தி வைக்கவும். ஒரு லேயர் முடிந்தவுடன் மீண்டும் அலுமினியத் தகட்டினைப் பரப்பி அடுத்த பிஸ்கட் வரிசையைச் செய்யவும். காலியான இடங்கள் இருந்தால் உடைந்த பிஸ்கட் துண்டுகளை வைத்துச் சரி செய்யவும். மெல்லிய மெழுகு பேப்பரினால் அழுத்தி ஒருநாள் இரவு முழுக்க குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்திருக்கவும். பிறகு மறுநாள் அலுமினியத் தகடுகளை நீக்கிச் சின்னச் சின்னத் துண்டங்களாக்கித் தளர க்ரீம் பரப்பிய தட்டில் அலங்கரிக்கவும்.

தொகுப்பு : கீதாஜி



★ அரிசி 100 கிராம், தனியா 25 கிராம், உளுத்தம் பருப்பு 100 கிராம், கடலைப் பருப்பு 200 கிராம் இவற்றை மிஷினில் ஒன்றாக அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக் கொண்டால் விருந்தாளிகள் வரும் நேரத்தில் இம் மாவுடன் காரம், உப்பு, பெருங்காயத்தூள் போட்டுக் கரைத்து பஜ்ஜி செய்து தாள் ஒளிப்பலாம். எல்லா மாவையும் தேட வேண்டிய சிரமம் இராது.

- ரேவதி

சிக்கனம் '92

★ ரசம், குழம்பு ஒரு கொதி வரும் வரை 'High'ல் வைத்து பிறகு சிம்மில் எரிய விடுங்கள். காய்கறிகள் செய்ய கேஸை சிம்மிலேயே எரிய விடுங்கள். காய்கறியும் தீய்ந்த நஷ்டமாகாமல் கேஸ்-ம் மிச்சமாகும்.

- கமலா



‘தஞ்சையில் பறந்த புலிக்கொடியை உன் பெண்மையில் கண்டேனே!’



'வரவர செயின் திருட்டுக்களும் வீடு புகுந்து கொள்ளையடிப்பதும் பெருகிவிட்ட இந்த நாளில்' - கொள்ளையர்களைக் கண்டு ஆண்களே அஞ்சி நடுங்கும் இந்த நாளில் தனியாக வீட்டிலிருந்த ஒரு பெண்மணி கத்தியைக் காட்டி மிரட்டிய ஒருவனைத் துரத்திச் சென்று பிடித்துப் போலீசில் ஒப்படைத்தார்! அவர் திருமதி ருக்மணி நாராயணன். அவரைச் சந்தித்துப் பேசிய போது -

“நாங்கள் சில மாதங்களுக்கு முன்புதான் திருவெற்றியூரிலிருந்து இந்த ஃப்ளாட்டை வாங்கிக் கொண்டு இங்கே வந்தோம். சென்ற டிசம்பர் மாதம் 6 - ந்தேதி ரேஷன் கார்டைச் சரிபார்க்க வந்ததாகக் கூறிக் கொண்டு ஒருவன் என் வீட்டிற்கு வந்தான். நான் இன்னமும் எங்களின் புதிய முகவரி 'கார்டில்' மாற்றப்படவில்லை என்றதும் ''உடனேயே முகவரி மாற்றம் செய்து மயிலாப்பூர் ரேஷன் கடையில் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்'' என்று சொல்லிவிட்டுச் சென்று விட்டான். திரும்பவும் இந்த ஜனவரி மாதம் 8 - ந்தேதி அவனே வந்து, ''ரேஷன் கடையில் கொடுத்த ஃபாரத்தைப் பூர்த்தி செய்து கொடுத்து விட்டீர்களா?'' என்று கேட்டுச் சம்பளச் சான்றிதழின் நகலையும், ரேஷன் கார்டு நெம்பரையும் கேட்டு வாங்கிப் பார்த்துவிட்டு உட னே போய்விட்டான். மறுபடியும் 9 - ந்தேதி காலை திரும்பி வந்து ரேஷன் கார்டு நெம்பரை வாங்கிக் கொண்டு சென்றான்.

அடுத்த நாள் காலை 11.45 மணியிருக்கும். அழைப்பு மணி ஒலிக்க - அப்போதுதான் தூங்க முயற்சி செய்து கொண்டிருந்த நான் எழுந்து வந்து கதவைத் திறந்தேன். அவனேதான் நின்றிருந்தான். மறுபடியும் ரேஷன் கார்டு நெம்பரையும் சம்பளச் சான்றிதழையும் கேட்க, நான் எடுத்துக் கொடுத்தேன். அவன் நின்ற

படியே தன் கையில் வைத்திருந்த ஃபைலில் ஏதோ எழுத ஆரம்பித்தான். நான் உட்காரும்படி சொன்ன போது ரொம்பவும் 'நல்ல பிள்ளையாக' உட்காரக் கூட மறுத்துவிட்டான். ''ஒரு பென்சில் இருக்குமா?'' என அவன் கேட்க - ''குழந்தைகள் வீட்டில் இருந்தால்தானே பேனா, பென்சில் எல்லாம் இருக்கும்? அவர்கள் ஸ்கூல் போகும் போது கூடவே கொண்டு போய் விடுவார்கள்'' என்றேன். (ஏனோ அவனை வீட்டு ஹாலில் நிற்க வைத்துவிட்டு உள்ளே போய்த் தேட மனமில்லை.) சொத்து விவரங்களுக்கான அத்தாட்சியை அவன் கேட்க, நான் கார்ப்பரேஷனுக்குச் செலுத்திய வரிகளின் ரசீதைக் காண்பித்தேன்.

''அம்மா, இது போதாது. உங்கள் 'ஃப்ளாட் அசோசியேஷனுக்குச் செலுத்தும் பணத்திற்கான ரசீது வேண்டும்'' என்றான். என்னை எப்படியாவது உள்ளே அனுப்ப வேண்டுமென்பதுதான் அவனது குறியாக இருந்தது அப்போது எனக்குப் புரியவில்லை. உடனே ஹாலில் இருந்த அலமாரியிலேயே நாற்காலியின் மீது ஏறி நின்று தேட ஆரம்பித்தேன்.

திடீரென வீட்டின் கதவு சாத்தப்பட்டது. அவன் காலினாலேயே அதைத் தள்ளிச் சாத்தி விட்டான் போலும்! நான் அந்த ஒலி கேட்டுத் திரும்பிப் பார்த்த போது கையில் விரித்த கத்தியுடன் எனக்குப் பின்னால் வெகு அருகில் அவன். ''பேசினால் குத்திவிடுவேன். நான் ஒரு தீவிரவாதி'' என மிரட்டவும் ஆரம்பித்தான். நாற்காலியிலிருந்து கீழே குதித்த நான், ''நீ என்னடா ராஸ்கல் என்னைக் குத்த?'' என்று கோபமாகக் கத்தியபடியே அவன் கன்னத்தில் ஓங்கி அறைந்தேன். 'பொறி கலங்கிய அந்த அடியில் அவன் தடுமாற, நான் அவனுடன் போராட ஆரம்பித்தேன். பத்து நிமிடப் போராட்டத்திற்குப் பி ன் பு அவனை வெளியில் தள்ளித் தாள் போட்டேன். என்னைத் தள்ளிக் கொண்டு உள்ளே வர முயற்சி செய்தது முடியாமல் போக, சிறிது நேரம் நின்று பார்த்துவிட்டுப் படிகளில் அவன் இறங்கிப் போகவும் அந்த ஒலி கேட்டு நான் வெளியே வந்து கூச்சல் போட்டேன். உடனே அவன், திரும்பி ஏறி வந்து, ''நீ கத்தினால் நிச்சயம் நான் கத்தியால் குத்தி விடுவேன்'' என்றான். ''நான் கத்தவே மாட்டேன்'' என்று 'நல்ல பிள்ளையாக'க் கதவைச் சாத்திக் கொண்டு உள்ளே போய் - சில நிமிடங்கள் ஆன பின்பு வெளியில் வந்து பார்க்க - அவன் எங்களின் கட்டிடத்திற்கு வெளியே போய்க் கொண்டிருந்தான்.

நான் உடனே வேகமாகக் கீழே வந்து வாசலிலிருந்த ஆட்டோக்காரரிடம் என் நிலைமையைச் சொல்லி, அதில் ஏறினேன். அந்த ஆட்டோ 'எஸ்கேஜ்டு'. ''என்னுடைய வாடிக்கையாளர் ஐந்து நிமிடங்களில் வருவார். ஐந்து நிமிடங்கள்தான் என்னால் உங்களுடன் வந்து உதவ முடியும்'' என்றார் அந்த ஆட்டோ ஓட்டுனர். நாங்கள் 'லஸ்' வரை போய்த் திரும்பினோம். வரும்போது பாலத்தின் அருகில் அந்தத் திருடனும், கூடவே அவனுடைய கூட்டாளியும் ஒரு ஆட்டோவில் ஏறுவதைக் கண்ட நான் அதன் அருகில் ஆட்டோவை நிறுத்தச் சொல்லிக் குதித்து, அவனுடைய சட்டையைப் பிடித்துக் கொண்டு கன்னத்தில் அறைந்தேன். சுற்றிலும் பெரிய கூட்டம் கூடியது. அதில் முக்கால்வாசிப் பேர் ஆண்கள்.

சிக்கனம் '92

★ வெண் பொங்கல் செய்யும் போதும் எந்த நெய்ப் பதார்த்தம் செய்யும் போதும் கீழே இறக்கிச் சிறிது ஆறிய பின் நெய் விட்டால் நெய்யின் தேவையும் குறையும். சூட்டோடு விட்டால் விட்ட நெய் பூராவும் உறிஞ்சப்பட்டு விடும்.

- ஜெயந்தி



''நீங்க என்னைத் தவறாக யாரோ என எண்ணிக் கொண்டு அடிக்கிறீர்கள். நான் 'சிவில் சப்ளை' அதிகாரி'' என ரொம்பவும் நிதானமாகப் பதில் சொன்னான். கூடிய கூட்டமும் எ ன் னை ச் சந்தேகத்துடன் பார்க்க - நடந்தது அனைத்தையும் விளக்கமாகச் சொன்ன நான், ''ஒரு பெண்ணை ஆண் அடித்தால் ஆண்கள் கூட்டம் இத்தனை சேருமா? அடிப்பது ஒரு பெண், அதுவும் ஒரு ஆணை என்பதால்தானே இந்தக் கூட்டம்?'' எனக் கோபமாகக் கேட்டேன். என்னுடன் எனக்குத் துணையாகக் காவல் நிலையம் வரை வர அத்தனை பெரிய கூட்டத்தில் யாருமே முன்வரவில்லை. பிறகு அந்தப் பக்கம் வந்த உயர்

நீதிமன்ற நீதிபதி ஒருவரின் கார் டிரைவர் (அந்தப் பதற்றத்தில் அவர் பெயரைக் கேட்கக் கூட எனக்குத் தோன்றவில்லை.) என்னுடன் துணைக்கு வர - மயிலை காவல் நிலையத்தில் அவனை ஒப்படைத்து நடந்ததைக் கூறி வழக்கையும் பதிவு செய்தேன்.

அவன் தீவிரவாதி இல்லை என்றும், வீடு புகுந்து கொள்ளையடிப்பதில் வல்லவன் என்றும் பின்புதான் தெரிந்தது. ''வழக்கமாகப் பெண்கள் கத்தியைப் பார்த்தவுடனே பயந்து நகைகளைக் கழற்றிக் கொடுத்து விடுவார்கள். ஆனால் இப்படி (அறை) வாங்கியது எனக்குப் புதிய அனுபவம்'' என்றானாம் அவன். முப்பது வயதிருந்தால் அதிகம் அவனுக்கு.

''நான் கிராமத்திலேயே வளர்ந்தவள். கல்லூரியிலும் சென்று படித்தவளில்லை. இருந்தாலும் ஏதோ ஒரு வேகம் - 'எப்போதும், எதிலும் ஜாக்கிரதையாகச் செயல்பட வேண்டும்' என்ற புத்திமதியுடன் நான் வளர்க்கப்பட்ட விதம் - இவைதான் நான் இந்த அளவுக்குப் போராடக் காரணம். என் கணவர் தரும் தைரியமும், நடத்தும் விதமும் கூட இதற்கு இன்னுமொரு காரணம் எனலாம். பெண்கள் 'கட்டுப்பெட்டியாக' இருக்கக் கூடாது என்பார் அவர்,'' என முடித்தார் ருக்மணி நாராயணன்.

நல்ல 'பிசியான' இடமான மயிலையில், மத்தியான நேரத்தில் குளத்திற்கு எதிரிலேயே உள்ள பல மாடிக் கட்டிடத்தின் குடியிருப்பிலேயே இப்படி ஒரு நிகழ்ச்சி என்றால், ஊருக்கு ஒதுக்குப்புறமான இடங்களில் உள்ள வீடுகளில் மதியம் தனியாக உள்ள பெண்களின் நிலை...? மின்சாரம், சிவில் சப்ளை, தொலைபேசி, மக்கள் தொகைக் கணக்கெடுப்பு என்று ஏதேதோ சொல்லிக் கொண்டு - அதற்கெனப் போலி அடையாள அட்டைகளையும் எப்படியோ தயாரித்துக் கொண்டு வருவோரிடமிருந்து தங்களைக் காத்துக் கொள்ள இனி பெண்கள் ருக்மணி நாராயணன் அவர்களின் வழியைப் பின்பற்ற வேண்டியதுதான். தன்னைத்தானே காத்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலையில் தன்னம்பிக்கையையும், துணிவையும் விடச் சிறந்த ஆயுதங்கள் எவை? இதற்கெனப் பெண்கள் அர்ச்சனா ஐ. ஏ. எஸ். ஆகவோ, வைஜெயந்தி ஐ. பி. எஸ். ஆகவோ இருக்க வேண்டாம். ருக்மணி போன்ற இல்லத்தரசியாகவே இருக்கலாம்; தேவை துணிவு, சமயோசிதப் புத்திதான்!

– வைதேகி தேசிகன்

படம் : நன்றி – 'தினமலர்'

மரியாதை கிடைக்கிறது!



எத்தனையோ சமூக சேவை செய்யும் தொண்டு நிறுவனங்களைப் பற்றிப் படிக்கிறோம்; எழுதுகிறோம். ஆனால் மிகப் பெரிய அளவில் மாநில அரசும் மத்திய அரசும் சமூக நலத்துறை என்ற ஒரு துறையை நிறுவி மக்களுக்குச் சேவை செய்து வருகிறது. ஆனால், 'ஆங், கவர்ன்மெண்ட்டா, சேவையா' என உதட்டைப் பிதுக்கி விடுவது வாடிக்கையாக இருக்கிறது.

உண்மையாகவே, அரசாங்கத்தின் சார்பில் சமூக சேவையாக என்னென்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்கிறார்கள்? இவற்றால் எதிர்பார்த்த பலன் விளைகிறதா? என அறியும் ஆர்வம் ஏற்பட்டது. சில முன்னுதாரணமான திட்டங்களைக் கூட அமுல்படுத்துகிறார்கள் என்ற கேள்விப்பட்டு பாண்டிச்சேரி அரசாங்கத்தின் சமூகநலத் துறையை அணுகிய போது மிக உற்சாகமாகப் பதில் அளித்தார் அதன் செயலாளர் வாகதேவராஜு ஐ. ஏ. எஸ்.

''சமூகநலத் துறை என்றாலே ஏதோ செலவு செய்கிற துறை என்ற மாதிரி எண்ணமெல்லாம் உண்டு. ஆனால் உண்மையில் சமூகநலத் துறை மூலமாகத்தான் வேலை வாய்ப்பையும், மனிதர்களிடையே ஊக்க சக்தியையும் ஏற்படுத்தி ஒரு பெரும் சமுதாய மாற்றத்தையே ஏற்படுத்த முடியும்.

உதாரணமாக, எங்களுடைய திட்டங்களில் ஒன்றான 'டோக்ரா'வை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது கிராமப்புற பெண்களிடையே மிகப் பெரும் மாற்றத்தையே ஏற்படுத்தி இருக்கிறது என்று சொல்லலாம். முன்பெல்லாம் எங்களுடைய அங்கன்வாடி, பாலவாடி மையங்களுக்கு உணவுப் பொருட்களைப் பல்வேறு நிறுவனங்கள் சப்ளை செய்தனர். அவர்கள் எல்லாம் நேரத்திற்குச் சப்ளை செய்வதில்லை. சரியாகவும் செய்வதில்லை.

எனவே குழந்தைகளுக்கான இந்த மையங்களுக்கு உணவுப் பொருட்களைச் சப்ளை செய்யும் பொறுப்பை எங்கள் துறையின் கீழ்வரும் மகளிர் சங்கங்களிடம் ஒப்படைத்தோம். அவர்கள் மொத்த விற்பனை நிலையங்களிலிருந்து பொருட்களை வாங்கிப் புடைத்துச் சுத்தம் செய்து, பாக்கெட்டுகளாக மாற்றி ஒவ்வொரு மாதமும் குழந்தைகள் மையங்களுக்குக் கொடுத்து விடுகிறார்கள்.



இதில் ஒவ்வொரு சங்கத்திலும் பத்து முதல் இருபது பெண்கள் வரை ஈடுபடுகிறார்கள்.

இந்த வகையில் நூற்றுக்கணக்கான பெண்கள் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். இதுவே இத்தனைப் பேருக்கு வேலை வாய்ப்பு தர வேண்டுமானால் எத்தனை லட்ச ரூபாய் முதலீடு செய்ய வேண்டியிருக்கும்? இது தவிரவும் சிறிய சிறிய முதலீடுகளின் மூலமாக நூற்றுக்கணக்கான பேருக்குச் சிறு தொழில்கள் ஆரம்பிக்கவும் உதவி செய்கிறோம்...''

நலிந்த பிரிவினருக்குக் கடன் கொடுப்பதோ, மானியமாகக் கொடுத்து விடுவதோ தான் வாடிக்கையாக இருக்கிறது. இந்த வகையில் பயன் பெற்றவர்கள் தொழில் தொடங்கிப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்த பிறகு, அதை விற்பனைக்குக் கொண்டு வரும் போதுதான் பிரச்னை ஏற்படுகிறது.

இவற்றை யார் வாங்கிக் கொள்வார்கள், எங்கு போய் விற்பனை செய்வது என்ற விவரங்கள் இவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. இதனால் தொழில் நஷ்டமடைகிறது.

இந்தக் குறைபாட்டை மாற்றி விற்பனைக்கு வழிவகுத்த திட்டங்களை இவர்கள் அமுல்படுத்தியிருப்பது வரவேற்கத் தக்கதுதான்.

உற்சாகமாக நிறைய தகவல்களைக் கொடுத்தார் வாசுதேவராஜு. இத் துறையின் இயக்குநர் சுந்தரவடிவேலு நம்மோடு ஒவ்வொரு இடத்துக்கும் வந்திருந்து மிகுந்த ஆர்வத்தோடு திட்டங்களை விவரித்தார்.

பெரிய காலாப்பேட்டை என்ற சிறிய கிராமத்தில், கடல் அலைகள் இசைபாட ஒரு ஓரமாக அமைந்திருந்த சிறிய வீட்டில் தான் மகளிர் மன்றம் அமைந்திருந்தது. இதன் தலைவி லைலாவும், இவருக்கு வலது கை போன்ற ஆதிலட்சுமியும் இத் திட்டத்திற்கே ஒரு உதாரணமாகத் திகழுகிறார்கள்.



எட்டாவது கூட படிக்காத அந்தப் பெண்கள் வருகைப் பதிவேடு, கணக்குப் புத்தகம், வங்கிக் கணக்குகள் அத்தனையையும் கச்சிதமாக வைத்திருக்கிறார்கள்.

ஆதிலட்சுமி கிராமப் பெண்களிடையே அரும்பியுள்ள புதுமைப் புரட்சியின் ஒரு பிரதிநிதி என்றே சொல்லலாம். எழுபது கிலோ எடையுள்ள உணவுப் பொருட்களை எடுத்துக் கொண்டு பத்து கிலோ மீட்டருக்கும் மேலாக சைக்கிளிலேயே போய் கொடுத்து விட்டு வருகிறார்!

''இவ்வளவு சின்ன கிராமம். நீங்க இப்படி சைக்கிள்லே போவது பற்றியும்,



இப்படியெல்லாம் மூட்டையை ஏற்றி இறக்குவது பற்றியும் யாரும் ஒன்றும் சொல்வது இல்லையா?''

பளீரென்று சிரிக்கிறார் ஆதிலட்சுமி.

''ஏன் சொல்லாம? எவ்வளவோ கிண்டலடிப்பாங்க. நான் பொம்பளைங்க சைக்கிள்ல கூட போறதில்லை. ஆம்பிளைங்க சைக்கிள்லதான் போறேன். ஏன்னா அதுலதான் இவ்வளவு பாரத்தை ஏற்ற முடியும்! சில சமயங்கள்ல பாலன்ஸ் தவறி கீழே விழுந்துட்டா கூட நான் யாரையும் உதவிக்குக் கூப்பிட மாட்டேன். நானே எழுந்து, திருப்பியும் மெதுவா எல்லாத்தையும் இறக்கி வச்சு திருப்பி ஏத்திடுவேன்.

ஆனா ஒண்ணு, எங்களாலயும் இவ்வளவு தூரம் தனிச்சு நின்னு இதையெல்லாம் செய்ய முடியும்னு காண்பிச்சது அரசாங்கம்தான்!''

அதுதான். எத்தனையோ பெண்களிடம் எவ்வளவோ திறமைகள் உண்டு. அவை வெளிப்படும்போது நாட்டுக்குத் தானே பலன் கிடைக்கிறது.

பாண்டிச்சேரி அகில இந்திய வானொலியில் கேண்டீன் வைத்து நடத்துகிறார் பானுமதி. இவர் காலையில் எழுந்து மார்க்கெட்டுக்குப் போய் காண்டீனுக்குத் தேவையான கறிகாய்களை வாங்கி வருகிறார். பிறகு கணவனுக்கும், மகனுக்கும் சமையல் செய்து குடும்ப வேலைகளைக் கவனிக்கிறார். ஒன்பதரைக்கெல்லாம் கேண்டீனுக்கு வந்து காப்பி, டிபன் ஆரம்பித்து விடுகிறார். இரண்டு பெண்கள் உதவியுடன் கேண்டீன் செயல்பட ஆரம்பித்தவுடன் டோக்ரா திட்டத்தின் கீழ் அங்கன்வாடிக்குப் பொருள்கள் சப்ளை செய்யப் போகிறார். நாங்கள் மாலையில் இந்த மாதர் சங்கத் தலைவிகள் கூட்டிய கூட்டத்திற்குப் போன போது அத்தனை வேலைகளையும் முடித்துக் கொண்டு அங்கே இருந்தார் இவர்! எட்டாவது வரை மட்டுமே படித்தவர் இவர்.

''இது எப்படி சாத்தியம்? எப்படி உங்களால் இத்தனையையும் செய்ய முடிகிறது?''

''மன உறுதிதான் காரணம். நான் சாதாரண குடும்பத் தலைவிதான். முதலில் அங்கன்வாடிக்குச் சாமான்கள் கொடுக்கும் வேலையோடுதான் ஆரம்பித்தேன். இப்போ ஒவ்வொன்றாகச் சேர்ந்து போச்சு. நானும் இருபது பேருக்கு வேலை கொடுக்கும் நிலைக்கு உயர்ந்து விட்டேன்.

கஷ்டமான வேலைகள் எனக்குக் கஷ்டமாகத் தெரியறது இல்லை. ஏன்னா இந்தக் கடினமான உழைப்பும், என்னுடைய சம்பாத்தியமும் என் குடும்பத்தில் எனக்கு ஒரு மதிப்பை, மரியாதையை வாங்கிக் கொடுத்து இருக்கிறது...''

இந்த உண்மைதான் மகத்தானது. தன்னம்பிக்கையும், சுயமதிப்பும் இவர்களிடையே மிகுந்து காணப்படுகிறது.

நோணாங்குப்பத்தில் வரிசையாக உள்ள கடைகளின் நடுவே பெண்கள் சங்கம் ஒரு மளிகைச் சாமான் கடையைத் திறந்து இருக்கிறார்கள். முதலில் சாமான் சேகரிக்கும் கோ-டவுனாக இருந்தது. பின்னர் எல்லோருக்குமே சாமான்களை விற்பனை செய்யலாமே என்னும் நோக்கில் ஆரம்பித்தார்களாம். இவர்களில் ஒரு பி.எஸ்.ஸி. பட்டதாரி கூட இருக்கிறார்.

''ஆண்கள் கடை வைத்திருக்கும் இடத்தில் நாங்களும் இருப்பது எங்களுக்கு ஒன்றும் பிரச்னையாக இல்லை. ஏன்னா

வங்கித் தொழிலில் தனிப் பாரம்பரியப் பெருமை மிக்கது சிட்டி யூனியன் பாங்க். பல தலைமுறைகளாக வாடிக்கையாளர்களின் முழு நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாக விளங்கி வருகிறது. சரியான முறையில் வகுக்கப்பட்ட எமது சேமிப்புத் திட்டங்களும், பணிவும், கனிவும் மிக்க எங்களது சேவை முறையும், ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளரிடமும் ஒரு பந்தத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

வாடிக்கையாளர்களின் எதிர்காலத்தை வளமாக்கும் திட்டங்கள், முதலீடுகள், வியாபாரத்திலும், வாழ்க்கை முறையிலும் முன்னேறும் முயற்சிகள் ஆகிய அனைத்திலும் அவர்களுக்குத் தோள் கொடுத்து முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் உற்ற நண்பனாகவே செயல்படுகிறது சிட்டி யூனியன் பாங்க்.

பண்புமிகு பாரம்பரியம்...



- சேமிப்புக் கணக்கு
- மாதாந்திர சேமிப்புத் திட்டங்கள்
- ரொக்கப் பத்திரங்கள்
- வாமன விஸ்வரூப வைப்புத் தொகை
- காலவரை வைப்புத் தொகை
- அயல் நாட்டில் வாழும் இந்தியருக்கான சேமிப்புத் திட்டங்கள்.

CUB

சிட்டி யூனியன் பாங்க் லிட்.,

(அன்னியச் செலாவணி அங்கீகாரம் பெற்ற வங்கி)

பதிவு அலுவலகம்: கும்பகோணம் 612 001.

சிட்டி யூனியன் பாங்க்:
வளர்ச்சிக்கு - உங்கள் வளர்ச்சிக்கு - வழிகாட்டும் வங்கி

MCS CUB 695

னால் அவர்களுக்கும் பழக்கமாகி விட்டது. எங்களுக்கும் வித்தியாசமாகத் தெரிய வில்லை'' என்கிறார்.

பவானி பேக்கரியில் பதினைந்து பெண்களை வைத்துக் கொண்டு பவானி பன், கேக் சுடுகிறார். அனைத்து வேலை களையும் பெண்களே செய்கிறார்கள்.

மிகவும் ஏழ்மை நிலையிலுள்ள முத்தா லம்மா என்ற வயதான பெண்மணி அரசாங் கம் கொடுத்த ஐந்நூறு ரூபாயில் கறிகாய் கடை வைத்திருக்கிறார்.

''எனக்கு ஒரே பொண்ணு. அவ என்ன மாதிரி கஷ்டப்பட வேண்டாம்னு படிக்க வச்சுட்டேன். அவ இப்ப வேலைக்குப் போறா...'' என்கிறார் சந்தோஷமாக.

இவர்களெல்லாம் சேர்ந்து பங்குதாரர் கடன் உதவிக் குழுவைக் கூட அமைத்துக் கொண்டு விட்டார்கள்.

'கிராஸ் ரூட் லெவல்' என்பார்களே, அந்தப் பொருளாதாரத்தில் தாழ்ந்த நிலையி லுள்ள பெண்களின் நடுவே பெரும் மன மாற்றங்கள் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. படித்த பெண்கள் வாழ்வைச் சந்திக்க பயந்து நடுங்குகிறார்கள். ஆனால் இவர் களோ எத்தனை பெரிய சவாலையும் ஏற்றுத் தைரியமாக வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்!

இதன் மறுபக்கமாக சமுதாயத்தில் ஏமாற்றப்பட்ட, கைவிடப்பட்ட பெண் களுக்கும் இல்லங்கள் உள்ளன. 'சர்வீஸ் ஹோமிற்கு'ப் பொறுப்பாளராக உள்ள மாலதி கலிவரதன் இவர்களைப் பற்றி மனம் உருகச் சொன்னார்.

''கணவனால் கொடுமைப்படுத்தப்பட் டவள், கன்னித் தாயாக வந்தவள், அனாதை யாகிப் போன விதவை என எத்தனையோ கதைகள். இவர்களைப் பார்த்துக் கொள் வது ரொம்பக் கடினம். விரக்தி, வேதனை, கோபம் என அனைத்தையும் நம் மீது காட்டுவார்கள். இவர்கள் வந்து சேர்ந்த மூன்று மாதங்கள் வரை இவர்களைப் பக்குவப்படுத்திக் கொண்டு வர சிரமப்பட வேண்டும். பிறகு பழகி விட்டார்களானால் தங்கம்தான். அத்தனை பாசமாக இருப் பார்கள்'' என்கிறார்.

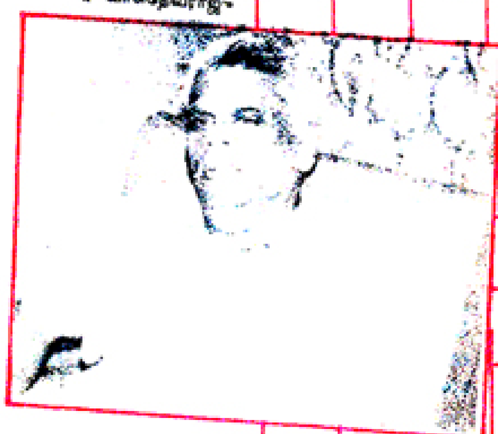
பாண்டிச்சேரியின் புகழ்பெற்ற சமூக சேவகி திருமதி. லட்சுமி வேலு, வாழ்வில் வழுக்கி விழுந்தவர்களின் அபய இல்ல மாகத் திகழும் 'அன்பகத்'திற்குப் பொறுப் பாளராக இருக்கிறார். இங்கே இருக்கும் பெண்களின் பால்வடியும் முகங்களைப் பார்க்கும் போது இவர்களா தவறு செய்த வர்கள் என்று தோன்றியது.

பெற்ற தாய் தந்தையரே, ஒரு பெண் வேற்று ஜாதிக்காரனைக் காதலித்தாள் என் பதற்காகச் செய்த கொடுமைகளைச் சொன் னார். அவள் கண், மூக்கு, காதில் எல்லாம் விஷத்தை ஊற்றி வெளியே போட்டு

* அமைச்சர் காந்திராஜ்

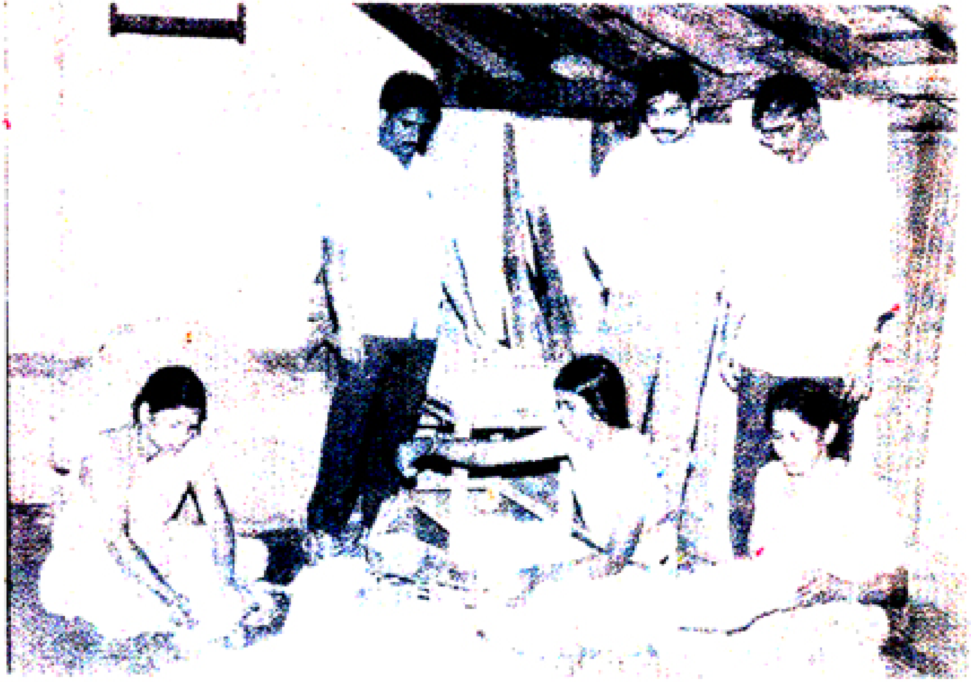


* வாசுதேவராஜ்



* லட்சுமிவேலு





விட்டார்களாம். ஊர் ஜனங்கள் காப்பாற்றி, கோர்ட் மூலமாக அந்தப் பெண் இங்கு வந்து சேர்ந்தாளாம். ''குடல் எல்லாம் வெந்த நிலையில் வந்த அந்தப் பெண்ணை அரும்பாடுபட்டுக் காப்பாற்றினோம். இப்போது அவள் காதலனுடன் சேர்ந்து நலமாக வாழ்கிறாள்'' என்றார் லட்சுமிவேலு புன்னகையுடன்.

இவர்களின் நல்வாழ்விற்காகவும், மீண்டும் புதிய வாழ்வைத் தொடங்க முயற்சிகளைத் தொடங்குவதற்காகவும் பல முயற்சிகளை எடுப்பதாகக் கூறினார் அவர்.

இன்னும் எத்தனையோ திட்டங்கள், நல்ல செயல்பாடுகள்.

கடைசியில் சமூகநலத்துறை அமைச்சர் திரு. அ. காந்தி ராஜுவைச் சந்தித்தோம்.

''கருவறையில் தொடங்கி இறுதி வரை ஏற்படுகின்ற போராட்டங்களுக்கு உதவி செய்யவே இந்த சமூகநலத் துறை'' என்று கவித்துவமாக ஆரம்பித்தார் அமைச்சர்.

''கருவுற்ற பெண்களுக்குச் சத்துணவு கொடுக்கிறோம். பிறகு சிறு குழந்தைகள், பள்ளிச் சிறுவர்களுக்கு என எங்கள் திட்டம் விரிவடைகிறது. முதியோர் பென்ஷன் வரை போகிறது. முதியோர் பென்ஷனிலேயே, அவர்களுக்கு மணியார்டர் போய்ச் சேர லேட்டாகிறது என மாற்று முறையை ஆரம்பித்திருக்கிறோம். எங்களின் மக்கள் தொகையில் ஆயிரம் பேருக்கு இரண்டு சமூகநல அலுவலர்கள் இருக்கிறார்கள். எனவே அவர்களின் மூலமாகக் கொடுப்பது என முடிவெடுத்தோம். அங்கன்வாடி கிராமநல சேவகர்கள் இப்போது முதியோர் பென்ஷனை நேரடியாகக் கொடுக்கிறார்கள். இதனால் ஆயிரக்கணக்கில் மணியார்டர் ஃபாரம் எழுத ஏற்படும் காலதாமதம் மிச்சம். நேரடியாகக் கொடுப்பதால், உள்ளூரிலேயே யார் எவர் எனத் தெரிந்து கொடுக்கவும் முடிகிறது. இல்லையென்றால் இறந்து போனவர்களுக்குக் கூட பென்ஷன் வாங்கிக் கொண்டிருந்தார்கள்...'' என்று சிரிக்கிறார் அமைச்சர்.

செயலாளர் வரதராஜுலு சொன்னது போல ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் இத்திட்டங்களால் வேலை வாய்ப்பைப் பெற்றிருக்கிறார்கள். உதவித் திட்ட அதிகாரி சுமதி போன்ற இளம் சமூக சேவகிகள் இத்துறையில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டு இருக்கிறார்கள். இவர்களின் சேவை காரைக்கால், மாகே, ஏனாம் எனும் மற்ற மாநிலங்களிலுள்ள இவர்களின் பகுதியிலும் பரவியுள்ளது. அங்கேயும் வந்து பாருங்களேன் என ஆர்வத்தோடு அழைத்தார்கள்.

சமூகநலத் துறை பெரும் ஆலமரமாக விரிந்து, பலருக்கும் நிழல் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பது போன்ற எண்ணம்தான் ஏற்பட்டது.

- மஞ்சுளா ரமேஷ்

அம்மானை ஆடியது ஆரோக்கியத்திற்கே!



நாம் முழங்கையில் தெரியாமல் இடித்துக் கொண்டால் மின்சார ஷாக் அடித்தது போல் உணர்கிறோம் அல்லவா? உண்மையில் நம் உடலுக்குள்ளும் மின்சக்தி உள்ளது. இதே போல் காந்த சக்தியும் உள்ளது. காந்தத்தின் துருவங்களைப் போலவும், மின் கம்பியின் இரு முனைகளைப் போலவும் நம் கைகால்கள் அமைவதால் உடலின் மற்ற உறுப்புக்களைவிட இப்பகுதிகளுக்கு எதையும் கவரும் சக்தி அதிகம். டி.வி. ஆன்டனா மின்காந்த அலைகளைக் கவருவது போல பிரபஞ்ச சக்தியைக் (Cosmic power) கவரும் ஆன்டனாவாக விரல் நுனிகளும், காது நுனிகளும் இயங்கு கின்றன என்பது வல்லுனர்களின் கருத்து.

உடற்கூறு இயல்பின்படியும் கைவிரல்களில் தான் நிணநீர் நாளங்கள் அதிகமாக உள்ளன. நிணநீர் தான் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அளிக்கின்றன. இதே போல் உடலின் நரம்புமண்டலத்தின் நுனி கைவிரல்களிலும், கால் விரல்களிலும் தான் முடிவடைகின்றன. மூளைதான் நரம்பு மண்டலத்தையும், இரத்த ஓட்டத்தையும் சரிவர கட்டுப்படுத்தி இயங்க வைக்கிறது. இந்த மூளையோடு நெருங்கிய தொடர்பு உடையது நம் உள்ளங்கை. அதாவது அப்பா குடும்பத்தலைவராய் (மூளை!) குடும்பத்தை இயக்கினாலும் அப்பாவை தன் கருத்துக்களால் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைப்பது (சமயத்தில் ஆட்டிவைப்பது) அம்மா என்பது போல் மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்க கைகள் உதவுகின்றன. எவ்வளவு ஆச்சரியமான விஷயம் இது!

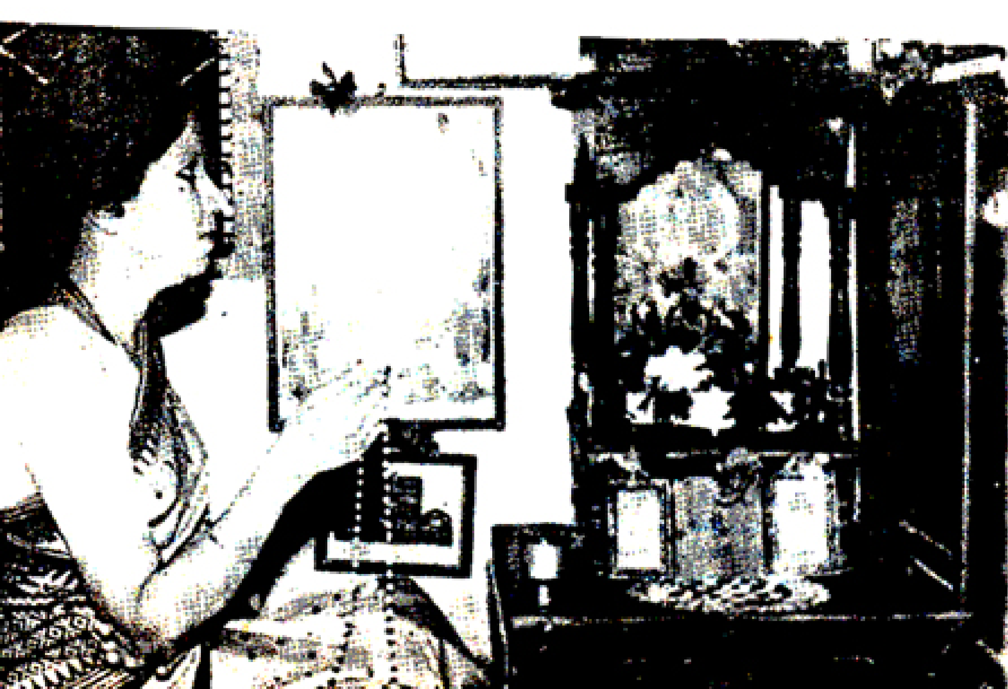
இதைவிட கவையானது விரல்கள், உள்ளங்கை, மணிக்கட்டு போன்ற பகுதிகளில் சரியானபடி அழுத்தம் கொடுப்பதால் தலைவலி, ஆஸ்துமா, இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரைவியாதி, மலட்டுத்தன்மை, மாத

விலக்குக் கோளாறு இவற்றைக் கூட மருந்தின்றி குணப்படுத்தலாம் என்பதுதான். இச்சிகிச்சையினால் பின் விளைவுகள் இல்லை. ஏற்கெனவே வேறு முறையில் சிகிச்சை பெறுபவர்கள் கூட இதையும் பின்பற்றினால் நோய் விரைவில் குணமாகும்.

நம் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் கைகளின் ஒவ்வொரு பகுதியோடு தொடர்பு உடையது. கையின் அப்பகுதியை அழுத்துவதன் மூலம் மூளையின் குறிப்பிட்ட பகுதியைச் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைத்து அதன் மூலம் அந்த உறுப்பில் ஏற்பட்டுள்ள கோளாறுகளை நீக்கலாம். உதாரணமாக ஒருவருக்குத் தலைவலி ஏற்பட்டுள்ளதாக வைத்துக் கொள்வோம். தலைவலியே அஜீரணம், வாயு, பித்தம் மன இறுக்கம் போன்ற பல காரணங்களால் வரும். எனவே தலைவலி எதனால் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை அறிந்து அந்த விரல்களை அழுத்த வேண்டும். எதனால் என்பது தெரியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. குத்துமதிப்பாக சில விரல்களில் அழுத்தம் கொடுத்து சில நிமிடங்களில் தலைவலியைப் போக்கி விடலாம்.

தலைவலி ஏற்பட்ட உடனேயே தலைக்கென உள்ள கட்டை விரலை விட்டு விட்டு அழுத்த வேண்டும். 5 வினாடி அழுத்தியும் 5 வினாடி அழுத்துவதை நிறுத்தியும் செய்ய வேண்டும். அழுத்தம் என்பது கைவிரல்களால் சொடக்குப் போடும் அளவு இருக்க வேண்டும். கண்வலி, கண்கோளாறு இவற்றினால் தலைவலி என்றால் கட்டைவிரலையும், நடுவிரலையும் விட்டு விட்டு அழுத்த வேண்டும். அஜீரணத்தினால் என்றால் கட்டை விரலும் ஆள்காட்டி விரலும், இருமல் மூட்டுவலி இவற்றால் என்றால் கட்டை விரலும் மோதிரவிரலும், பசியின்மை, சோர்வு இவற்றால் என்றால் கட்டை விரலும் சுண்டு விரலும், அழுத்தப்பட வேண்டும். தலைவலி துவங்கி ஓரிரு நிமிடங்களுக்குள் சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் உடனே பலன் கிடைக்கும். அதிக வலியாக இருந்தால் ரப்பர் பேண்ட், துணிக்குப் போடும் பிளாஸ்டிக் கிளிப், ரிப்பன் இவற்றால் அந்தந்த விரல்களை சுமார் 2½ நிமிடம் கட்ட வேண்டும். உறங்குவதற்கு முன்பும், விரல்கள் நீல நிறமாக மாறினாலும் கட்டை அவிழ்த்து விட வேண்டும்.

அடிக்கடி தலைவலி வருபவர்கள் தினமும் காலை, மாலை இருமுறை ½ நிமிடம் கட்டைவிரலையும், மற்ற விரல் களையும் விட்டு விட்டு கட்டி வந்தால் தலைவலி வருவது நின்றுவிடும். இடதுபுறம் தலை வலித்தால் இடது கைக்கும், வலதுபுறம் தலைவலித்தால் வலதுபுற கைக்கும் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். ஹார்மோன் குறைபாட்டினால் டென்ஷன் ஏற்பட்டு தலைவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் கட்டை விரலின் மேல்பக்கத்தையும், மணிக்கட்டுப் பகுதியையும், விட்டு விட்டு அழுத்த வேண்டும். ஜபமாலை, துளசி மாலை இவற்றை கட்டை விரலுக் கும் ஆள்காட்டி விரலுக்கும் இடையில் வைத்து ஒவ்வொரு மணியாக உருட்டினால் பிட்யூட்



டரி சுரப்பி சரிவர இயங்கி தலை வலி உடனே நீங்கும். (இனி உங்கள் கணவன் (அ) மனைவி டென்ஷன் என்றும் தலை வலி என்றும் சொன்னால் ஜபமாலையைக் கையில் கொடுத்து விடுங்கள், உங்களுக்கும் நிம்மதி, அவருக்கும் தலைவலி போகும்!)

இதே போல் ஜலதோஷம், இருமல், தும்மல் இவற்றால் அவதிப்படுபவர்கள் கட்டைவிரலைத் தவிர மற்ற நான்கு விரல்களின் மேல் இரண்டு விரல்மேடுகளை (ஒவ்வொரு விரலும் 3 விரல் மேடுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும்) விட்டு விட்டு அழுத்த வேண்டும். தூக்கமின்மையால், அவதிப்படுபவர்கள் படுக்கையில் படுத்தபின் இருகைகளையும் 'வணக்கம்' செய்வது போல் சேர்த்து வைக்கவும். பிறகு விரல்களைப் பிரித்துக் கோர்த்துக் கொள்ளவும். வலது கை விரல்களால் இடதுகை விரல்களின் (புறங்கை) விரலிடுக்கிலிருக்கும் சதைப் பகுதியையும், அதே போல் இடதுகை விரல்களால் வலது கை விரல் சதைப் பகுதியையும் விட்டு விட்டு அழுத்தவும். சுமார் 10 நிமிடங்கள் செய்யலாம். பாதியிலேயே கொட்டாவி வருவது உணர்வீர்கள்.

வயிற்றுவலி, மற்றும் மந்தம், அஜீரணம் ஆகியவற்றிற்கு உள்ளங்கையின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் அழுத்தம் கொடுக்கவும். இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் கட்டைவிரலில் ஜபமாலை உருட்டலாம். குழந்தை பிறப்பில் பிரச்னை, மலட்டுத் தன்மை, பெண்களுக்கு மாத விலக்கு சமயத்தில் பிரச்னை, அடிவயிறு வலித்தல் இவற்றிற்கு கட்டைவிரலில் அழுத்தம் தருவதுடன் மணிக்கட்டுப் பகுதியிலும் 3 நிமிடம் பரவலாக விட்டு விட்டு காலை, மாலை இருமுறை அழுத்தம் தந்தால் குறை நீங்கும். நீண்ட கூந்தலைப் பெற இரு கைகளின் விரல்களை மடக்கி நகங்கள் ஒன்றின் மேல் ஒன்று உரசும்படி தினமும் தேய்த்தால் அங்கு உண்டாகும் மின்சாரம் விரல்கள் மூலம் தலையை அடைந்து கூந்தலை வலுவாக்குகிறது. நரை விழுவதும் மறையும்.

இப்படிப் பலப்பல நோய்களுக்கு கைகள் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கும் முறையைக் கூறிக் கொண்டே போகலாம். ஆனால் இது மருத்துவம் என்று மற்றவர் உணர்வதற்கு முன்பே ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக நம் முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்து வந்த பல பழக்கங்கள், நெறிமுறைகள் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணி வந்ததை நாம் உணரவேண்டும். 108 நாமங்களைச் சொல்லி பெரியவர்கள் காலையும் மாலையும் ஜபமாலை உருட்டுவது பிட்யூட்டரி சுரப்பி இயங்க மட்டுமல்ல, இதயம், மூளை, இரத்த ஓட்டம் சுறுசுறுப்படையவும் கூடத்தான். சந்தியாவந்தனம், மாத்யானம் என்னும் அனுஷ்டானங்களில் அங்கந்யாஸம், கரந்யாசம் போன்றவை செய்யும் போது விரல்கள், உள்ளங்கை செயல்படுவதையும், மூக்கு நுனி, காது நுனி தொடப்படுவதையும் நாம் விஞ்ஞான பூர்வமாக நோக்க வேண்டும். கோவில்களில் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் (உள்ளங்கை அழுத்தம்) தோப்புக்கரணம், கன்னத்தில் போட்டுக் கொள்ளுதல் போன்றவையும் அர்த்தமுள்ள வழிபாட்டு முறைகளே.

விரல் நுனிகளே பல சக்திகளை ஈர்க்கும் தன்மையுள்ளவை என்பதால் வெளியே சென்று வந்தால் கைகால் கழுவுதல், நகம் வெட்டுதல், மருதோன்றி

★ மாலை டிபனுக்கு நண்பர்கள் வருவதாகச் சொன்னார்கள். அடை தயாரித்தேன். நல்ல மழை. புயல் காற்று. அவர்கள் வரவில்லை. இரவு பத்து மணி வரை காத்திருந்த பிறகு அடையை மூடி பிரிட்ஜில் வைத்து விட்டேன், மறுநாள் விராட்டி மாதிரி விறைத்திருந்தது. பருப்பும், எண்ணெயும் விற்கிற விலையில் வீணாக்க முடியுமா?

மறுநாள் காலை மூன்று அடைகளை உதிர்த்து, ஒரு கைப்பிடி நீர் தெளித்து, மிக்ஸியில் அரைத்தேன். அரைத்த மாவை நெல்லிக் காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி இட்லி தட்டில் வைத்து ஆவியில் வேக வைத்தேன். பருப்பு உருண்டைகள் தயார். மோர்க் குழம்பில் போட எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள்.

அதற்கடுத்த நாள் மூன்று அடைகளை உதிர்த்து, வாணலியில் இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, போட்டுக் கிளறினேன். பருப்புசிலி தயார். பீன்ஸ் கறியுடன் சேர்த்துப் பரிமாற, செலவாயிற்று.

மூன்றாம் நாள், வாணலியில் இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, இரண்டு பெரிய வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, உப்புப் பொடி சேர்த்து சுருள வதக்கி, மீதமுள்ள அடைகளை உதிர்த்துப் போட்டுக் கிளறினேன். உப்புமா ரெடி. வித்தியாசமான ருசியாக இருக்கிறதே என்று விரும்பிச் சாப்பிட்டனர் வீட்டு மக்கள். பழைய அடையில் செய்தது என்று நான் மூச்சு விடவில்லை.

- விமலா

இட்டு அழகு படுத்துதல் போன்றவை ஏற்பட்டன. உடலின் பல பகுதிகளில் அழுத்தம் ஏற்படுவது நல்லது என்பதால் தான் கழுத்தில், விரல்களில், கைகளில், கால்களில் அணிகலன்களை அணிந்தனர். மணிக்கட்டுப்பகுதியில் அழுத்தம் கொடுக்கவே வளையல்கள், கொலுசு (ஆண்கள் காப்பு, தண்டை) அணிவதும் விரல்களில் மோதிரம், மிஞ்சி அணிவதும் ஏற்பட்டது. காது நுனிகளும் விரல் நுனிகளைப் போலவே சக்திவாய்ந்தவை எனவேதான் அவை மடங்காமல் நீண்டிருக்க கனமான தோடுகள் அணிகிறோம். மனத்தில் திட உறுதியையும், நியாய உணர்வையும் தட்டியெழுப்ப வேண்டுமானால் கட்டை விரலின் கீழ்ப் பகுதியையும், மணிக்கட்டையும் அழுத்த வேண்டும். எனவேதான் திருமணம் போன்ற முக்கிய நிகழ்ச்சிகளில் மன உறுதியைத் தர வேண்டி கங்கணம் என்ற மஞ்சள் நூல் கட்டப்படுகிறது.

பஜனை செய்யும் போது கைதட்டித் தாளம் போடுதல், சுவாமிக்குப் பஞ்சு நூல் திரித்தல், அக்ஷதை பொறுக்குதல், பூ, மஞ்சள், குங்குமம் இவற்றால் அர்ச்சனை (1008 அல்லது 108 முறை) செய்தல் போன்றவையும் விரல்களுக்கான பயிற்சியே. பெண் குழந்தைகள் அம்மானை, பெண்மணிகள் அம்மி, கல்லுரல் குழவிகளைப் (தலைப்பக்கம் உருண்டையாக இருப்பதால் உள்ளங்கை அழுத்தப்படுகிறது) பயன்படுத்தி அரைத்தல், அப்பளமிடுதல், உரலில் இடித்தல் இவையும் கையின் மற்ற பகுதிகளுக்குப் பயிற்சியளிக்கிறது. கோலம் போடுதல் (புள்ளி வைத்துப் பெரிய கோலம் - கோலக் குழாயில் போடக்கூடாது) பாசிமணி சேர்த்துப் பொம்மை செய்தல் போன்றவை விரல் நுனிகளைச் சுறுசுறுப்பாக்குகின்றன.

இவற்றை நாம் பழமை என்றும், கஷ்டம் என்றும், அர்த்தமற்றவை என்றும் விட்டுவிட்டதால் பல நோய்களுக்கு உட்படுகிறோம். இதனால் மனம் சோர வேண்டாம். கிரைண்டரும், வாஷிங் மெஷினும் வந்தாலும் பரவாயில்லை தட்டெழுத்து யந்திரமும், சைக்கிள், மொபெட் ஆகியவையும் கைகளுக்குப் பயிற்சி தருகின்றன. பேனா பிடிப்பதும், ரூபாய் எண்ணுவதும், பஸ்ஸில் கம்பியில் தொங்குவதும், பெராம்புலேட்டரைத் தள்ளிப் போவதும் கூட விரல்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கும் விஷயங்கள் தான். கேரம் போர்டும், கிரிகெட், சைக்கிள் விடுதல், டென்னிஸ், கராத்தே, போன்ற விளையாட்டுப் பயிற்சிகளும் நல்லவையே. வயதானவர்கள் கோயிலையும் விட்டு, வேலையையும் மறந்து டி.வி. முன்னால் அமர்ந்தாலும் பரவாயில்லை. காட்சிகளைப் பார்க்கும் பொழுதே அத்தனை விரல்களையும் வரிசையாக விட்டு விட்டு அழுத்தி, உள்ளங்கையை அழுத்தி, விரல்களைச் சேர்த்து லேசாக நெரித்து, மடக்கி, விரித்துப் பயிற்சி செய்தாலே போதும் நோய் நொடி இல்லாமல் வாழலாம்.

- லக்ஷ்மி சங்கர்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள்: பத்திய உணவு   கடைசி தேதி: 14.2.'92

______________ என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையெழுத்து



படகுச் சவாரிக்கு சௌம்யா ஆசைப் படவேயில்லை. கெட்டிப் பாறையில் வெம்மையில் தவித்தாலும் சரி என்று பிள்ளையோடு ஒதுங்கி நின்றவள், யாரோ கூப்பிட்டார்கள் என்று ஏன் படகில் ஏறினோம் என்று அவஸ்தைப்பட்டாள். துடுப்புப் போடத் தெரியாது கவிழ்த்து விட்டுப் போனவனை நினைத்து நினைத்து வேதனைப்பட்டாள்.

ஆபீஸில் பேசிய கிசுகிசுக்கள் அண்டை வீட்டுக்கு வந்தன. அண்டை வீடுகளிலிருந்து உறவுகளுக்குப் போயின. உறவினர்கள் மாமியாரிடம் விஷயம் சொன்னார்கள்.

விஷயம் துருவித் துருவிக் கேட்டுக் கொண்டு மாமியார் ஒரு மாலை நேரம் வீடு வந்தாள்.

''என்ன விஷயம்?'' கதவு திறந்து மாமியைப் பார்த்த சௌம்யா கேட்டாள்.

''உள்ளே வந்து சொல்றேன்.''

''என்ன விஷயம்?''

''கல்யாணத்துக்கு ஏற்பாடு பண்ணியிருக்கியாமே...?''

''யார் கல்யாணத்துக்கு...?''

''மத்தவா கல்யாணத்த நின்னு நடத்தி வைக்கிற அளவுக்கு உனக்கு யோக்கியதை உண்டா. உனக்குன்னுத்தானே அலையறே.''

'அலையறே'வில் ஒரு அலட்சியம் வழிந்தது.

சௌம்யா கோபமானாள்.

''உங்களுக்கு இது தேவையில்லாத விஷயம்?''

''வாஸ்தவம். நீ எப்படிப் போனா இனிமே எனக்கென்ன. குழந்தையை அனுப்பிடு. எந்தக் குழந்தையன்னு கேட்காதே. என் பேரனைச் சொல்றேன்.''

''அவனுக்கு நான் அம்மா.''

''அப்படித் தெரியலையே. அம்மாவா இருக்கப்பட்டவ இப்படி அலைவாளா?''

''என்ன அலைஞ்சேன்?''

''நான் வேற என் வாயால சொல்லணுமா. ஊரே பேசறதே நீ பண்ற கூத்தைப் பார்த்துட்டு.''

''அது உங்களுக்குத் தேவையில்லாத விஷயம். என் புள்ளை என்னை விட்டு வர மாட்டான். வேற...''

குரலில் கண்டிப்பும் காரமும் பொங்கியது.

''உன்னோட நன்மைக்குச் சொல்றேன் சௌம்யா. குழந்தை இருந்தா உனக்குச் சிரமம்தானே. வரவனும் என்னடா இதுன்னு யோசிப்பான். அவனுக்கு இடைஞ்சல். நான் கூட்டிண்டு போய் கொல்லவா போறேன். அவன் சமர்த்து இரண்டு நாள்ல ஒட்டிப்பான். நீ குஷாலா இருக்கலாம்.''

குழந்தை மீது உண்மை அக்கறையில்லை. யாரோ குஷாலா இருப்பதுதான் எரிச்சல். இருந்து விடப் போகிறார்களே என்கிற கவலை. இருக்கக் கூடாது என்கிற வேகம்.

''அப்புறம் வேற என்ன விஷயம்?''

''குழந்தைதான்.''

போராடும் பெண்மணிகள்

பாலகுமாரன்

''அவனுக்கும் உங்களுக்கும் சம்பந்தமே இல்லை.''

''அதெப்படி சொல்வே. அவன் என் புள்ளை வயிற்றுப் பேரன்.''

''ஏதோ உறவு இருக்கலாம். அவனுடைய அம்மா நான் உசிரோட இருக்கிறவரை யார்கிட்டேயும் அவன் போக மாட்டான்.''

''நீ எங்கேயோ போறியே.''

''நன் ஆப் யுவர் பிஸினஸ்.''

''உன்னைத் தேடிண்டு வர கடங்காரன் இந்த குழந்தையைப் போட்டு அடிச்சா நான் பார்த்துண்டு இருக்கணுமா?''

''என் குழந்தை மேல எவன் விரலும் படாது.''

''நீ புரள்றதுக்கு மட்டும் புருஷன் தேடறியா.''

''வெளிய போ...'' செளம்யா பல் கடித்தாள்.

''எதுக்குடி என்னை வெளியே போங்கற. குழந்தைய அனுப்பு.''

''வெளியே போடி...'' செளம்யா வீறிட்டுக் கத்தினாள்.

மாமி மிரண்டு வாசல் பக்கம் போனாள். வாசலில் நின்று கத்தினாள். மண் தூற்றினாள். எட்டு வீடுகள் எட்டி எட்டிப் பார்த்தன.

எவரும் அருகே வந்து என்னவென்று கேட்கவில்லை. எங்களுக்குத் தெரியும் இந்த அசிங்கம் என்பதாய் விலகி நின்றன. அதிகம் எட்டி எட்டிப் பார்த்தவர்கள் பெண்கள்.

பெண் விடுதலை என்பது பொய். இந்தத் தேச புராண சரித்திரத்தில் ஆணி அடித்து அறையப்பட்ட பெண்ணை அவ்வளவு சுலபமாக விடுதலை செய்து விட முடியாது. இன்னும் இன்னும் ஆணிகள் இறங்கிக் கொண்டிருக்கின்றனவே அன்றி அவளை விடுவிக்க எவருக்கும் முயற்சி இல்லை.

பெண்ணின் உணர்ச்சிகள் மழுங்க அடிக்கப்பட வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் மிகக் குரூரமான ஒரு காரியம் செய்கிறார்கள்.

உணர்ச்சிகள் மழுங்குவதென்பது வயசாலும் அனுபவத்தாலும் ஆழ்ந்த சிந்தனையாலும்தான். அது ஒருவர் தன்னைத்தானே புடம் போட்டுக் கொள்ளும் செயல். பிறர் தலையீடு அங்கே வர முடியாது. பிறரால் இதற்கு உதவ முடியாது. இது தன்னைத்தான் விசாரித்து அறிந்து கொள்ளும் கலை. வெறும் உணர்ச்சிகளின் கூட்டு அல்ல. நான் என்பதைப் படித்தோ, பாடம் கேட்டோ மிரட்டலுக்குப் பயந்தோ அறிய முடியாது பயமின்றி தன்னைக் கேட்டுக் கொள்கிறவருக்கே இது சாத்தியம். தான் யார் என்று அறியும் நுட்பம்.

இந்த நுட்ப விஷயத்தை நெட்டிவேலையை மரபுப் பாறாங்கல் போட்டுச் செதுக்க முடியாது. நசுங்கி நாசமாகும்.

'அடக்கு அடக்கு' என்று பெண்ணை நோக்கி அலறும் ஆவேசம் ஆபத்தைத் தரும்.

அடக்கியது எப்போதும் சீறி எழும்.

நான் யார் என்று அறிந்து கொள்ள உனக்குத் தெரியாது. எனவே அடக்கி வைத்துக் கொள் உணர்வுகளை என்று பேசப்படுகிறது. இதுவும் அதட்டலாய் மிரட்டலாய் சொல்லப்படுகிறது. 'ஆடினே, இதே செளம்யா படற அவமானம்தான் உனக்கும்' என்று ஊளையிடுகிறது.

நான் யார் என்று அறியாத ஆண்களும் உண்டு. அவனை அடக்கு என்று யாரும் அதட்டுவதில்லை. அவன் அலைந்து தானாய் திரும்புவான் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஆண் வேறு பெண் வேறு என்கிறார்கள்.

என்னுடைய இந்தப் பேச்சு மங்கையர் மலர் வாசகர்கள் பலருக்குக் கோபம் தரும், எனக்குத் தெரியும். இவன் எதுக்கு இதைச் சொல்லித் தொலையறான் என்று எரிச்சலுறுவார்கள்.

எடுத்துச் சொல்வதாலேயே கோபம் வருகிறது. உண்மை சகலருக்கும் புரியும். ரவிக்கை புடவை மாறினா மாதிரி எல்லாம் தானா மாறும் என்று ஒரு பெண்மணி எனக்குக் கடிதம் எழுதியதுண்டு.

'அலையணுமா பொம்மனாட்டி. நீ அப்படித்தான் சொல்வே அவ அலைஞ்சா உன் மாதிரி ஆளுக்கெல்லாம் கொண்டாட்டம்' என்று இன்னொரு பெண்மணியும் எழுதிய கடிதம் உண்டு என்னிடம்.

'கஷ்டம்தான் என்ன பண்றது. நாலு பேருக்கு நடுவே இருக்கோமே' என்று நொந்து கொண்டவர்கள் உண்டு.

ஆண் துணை என்பது பெண்ணுக்கு எவ்வளவு அவசியம் என்று தெரிந்தவர்கள் இது பற்றிப் பேச விரும்புவதில்லை. துணை உடல் ரீதியானது மட்டுமில்லை. மனரீதியானதும் கூட.

செளம்யாவின் தோல்விக்கு

சிக்கனம் '92

* ஒரு மூடித் தேங்காய் மிகுந்து விட்டாலும் (பிரிஜ் இல்லாதவர்கள்) அதைத் துவையலாக அரைப்பதற்குப் பதில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு 2 பிடித்த பிடி, துவரம் பருப்பு 1 பிடித்த பிடி 6 அல்லது 7 மிளகாய் வற்றல் அல்லது 10 சல்லி மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயக் கட்டி சிறிது இவற்றை எண்ணெய் விட்டு சிவக்க வறுத்து, மிக்ஸி யில் பொடி திரித்து வைத்துக் கொண்டால் 15 நாளுக்கு மேல் கெடவும் கெடாது. மோர் சாதத்துக்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும். குழம்பு சாதத்துக்குப் பதில் இதைப் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடவும். சுவை யாக இருக்கும்.

- ஜெயந்தி

பெண்கள் காரணம். ஆண் அவளருகே அண்டக் கூடாது என்று காபந்து செய்த பெண்கள் காரணம்.

அவன் பொருட்டுச் செய்யவில்லை. அவர்கள் தங்கள் பாதுகாப்பை முன் விட்டே செய்தார்கள் என்று விவாதம் வரும் உண்மை அதுவல்ல. மறுபடி படித் தால் புரியும்.

சௌம்யா என்ன ஆனாள்?

அவமானம் ரொம்ப நல்ல விஷயம். தெளிவின் முதல் படி. ஊக்கத்தின் ஆரம் பம்.

பெண் என்றுதானே அவமானப்படுத் துகிறாய்.

நான் பெண்ணல்ல. ஆண் என்று சௌம்யா தீர்மானித்தாள்.

மனுஷியாய் மாறினாள்.

பாங்க் வேலையை உதறினாள்.

சிறு தொழில் விண்ணப்பம் அரசுக்கு அனுப்பினாள். தொழிற்சாலை நடத்த இடம் தேடினாள். கார் வாங்கினாள். கேட் டால் வயிறு கலங்கும் அளவுக்குக் கடன் வாங்கினாள்.

செங்கல் செங்கல்லாய் ஒரு சிறு தொழில் நிறுவனம் கட்டி உயர்த்தினாள்.

பாங்க் உத்தியோகம், படிப்பு, கூரிய அறிவு உழைக்கும் வலிவு, சோம்பல் இல் லாத குணம், துணிச்சல், இவையெல்லாம் மீறி அவமானப்படுத்தப்பட்டோம் என்கிற ஆத்திரம் அவளை உயர்த்திற்று.

வளமான சிறு தொழில் அது. போட்டி கள் உண்டு எனினும், தேவைகள் இன்னும் உண்டு.

சென்னையில் ஏதும் பட்டிமன்றம் நடந்தால், பாட்டுப் போட்டி நடந்தால் அந்த நடத்தும் விழா செலவுகளை சௌம்யா ஏற்பது வழக்கம். பிள்ளையோடு முதல் வரிசை கடைசி சேரில் அமர்வது வழக்கம்.

''தொழிற்சாலை சரி, எதுக்குப் பட்டி மன்றம் சௌம்யா? இது மட்டும் நாலா யிரம் செலவழிச்சுருப்பீங்க போல இருக்கே...''

''ஏன் புரவலர்ன்னா அது ஆணாதான் இருக்கணுமா. பெண்ணா இருக்கக் கூடாதா. எனக்குத் தமிழ் பிடிக்கும். என் டென்ஷன் இதுல குறையும்.''

சௌம்யாவின் பிள்ளை இப்போது தோள் உயரம்.

அவளை விட்டுப் போனவன் கெட்டுப் போனான் என்பது வேறு ஒரு கதை தேவையில்லாத கதை.

ஆண் கம்பீரம் உடுத்தலில் அல்ல. உதட்டளவு அல்ல. கம்பீரம் உள்மன விஷயம். ஆழ்ந்து சிந்தித்து முடிவு எடுத்து எடுத்த முடிவில் நின்றவனே கம்பீரன். உயர மானவன் அல்ல என்பது சௌம்யா வுக்குப் புரிந்து போயிற்று.

''பொம்மனாட்டி அலையறான்னு ஒரு வார்த்தை இருக்கே அது தப்பு பாலா. அவள் நாடுவது அன்பை. மாரல் சப் போர்ட்டை. இதமான சொற்களை. ஊக்கு விப்பை. பொம்பளை நிஜமாவே அலைய ஆரம்பிச்சா உலகம் தாங்காது.

அவ மனசு புரிஞ்சுக்காத இவங்க அசிங் கப்படுத்தற போது அடக்கி அடக்கி வெக்கற போது அலையற பெண்கள் உரு வாகி விடலாம்.

அப்ப இந்த ஆம்பளைங்க தூக்குப் போட்டுக்கிட்டு சாவானுங்க.'' சௌம்யா இதைப் பேசி முடிக்கும் போது கூட கோபப்பட்டாள்.

''பெண்களை அடக்குகிற ஆண்கள் தூக்குப் போட்டுக்குவான். பெண்களை அடக்குகிற பெண்கள் என்ன ஆவாங்க சௌம்யா.''

''மேட். பைத்தியமாவாங்க எங்க மாமியார் மாதிரி.''

''என்ன.''

''கடைசி வரைக்கும் சுவத்தைப் பார்த்து பேசிண்டே செத்தா. இதனால் அறியப்படும் நீதியாதெனில்னு நான் பேசலை.

ஒவ்வொருத்தரும் நான் யார்ன்னு யோசனை பண்ணுனா போதும். நீ யார், நீ ஏன் இப்படின்னு யோசிப்பில கேள்வில குழப்பமும், பைத்தியக்காரத்தனமும்தான் வரும்.

நான் யார்னு புரிஞ்சவருக்கு அடுத்த வரைப் பத்தியும் புரியும். இதை யார் புரிய வைக்கிறது?'' சௌம்யா கேட்க நான் மௌனமானேன்.

வாட்டர் ஃபில்டர்

மாதம் ஒரு பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!

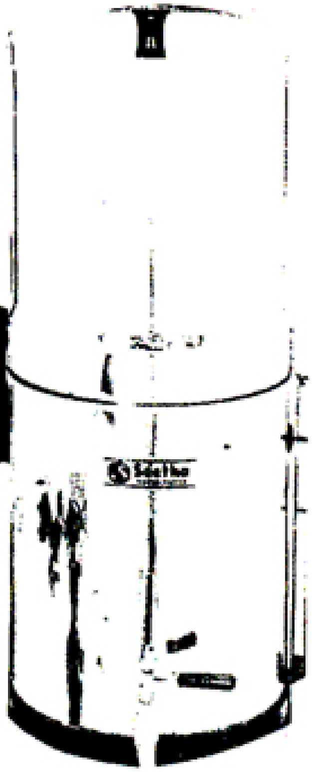
வாட்டர் ஃபில்டரின் அவசியத்தைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமா? ஏற்கெனவே நீரூற்றி அதில் பாதியாவது கீழ்ப் பகுதியில் இறங்கியுள்ள வாட்டர் ஃபில்டரின் மேற்பகுதியை எடுங்கள். இப்போது மேல் பகுதியில் உள்ள நீரையும், ஃபில்டராகி இறங்கியுள்ள கீழ்ப்பகுதி நீரையும் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். வாட்டர் ஃபில்டர் எவ்வளவு தேவை என்பது புரியும். நமக்கு வரும் பெரும்பாலான நோய்கள் அசுத்தமான நீர் அல்லது அசுத்தமான காற்று ஆகியவற்றின் காரணமாகத்தான் என்று மருத்துவர்கள் கருதுகிறார்கள்.

வாட்டர் ஃபில்டர்கள் அதிகம் விற்பனையாகும் மாநிலம் ஆந்திரப் பிரதேசம். அடுத்தது மேற்கு வங்காளம். மூன்றாவது தமிழ்நாடு.

''தண்ணீர் எங்கு அதிக அசுத்தமாகக் கிடைக்கிறதோ அங்கு வாட்டர் ஃபில்டர்கள் அதிகம் விற்பனையாவது இயற்கைதானே'' என்கிறார் வாட்டர் ஃபில்டர் விற்பனையில் முன்னணியில் உள்ள நிறுவனங்களில் ஒன்றான சீதா ஹோம் அப்ளையன்ஸின் நிர்வாக இயக்குனரான திரு. மோகன்ராம். ''பதினான்கு வருடங்களுக்கு முன் வாட்டர் ஃபில்டரை தமிழகத்தில் (வேறு ப்ராண்ட் பெயரில்) அறிமுகம் செய்தது நாங்கள்தான்'' என்று பெருமையுடன் கூறினார் அவர். வாட்டர் ஃபில்டர்கள் பற்றி நமக்கிருந்த பல சந்தேகங்களையும் தீர்த்து வைத்தார்.

வாட்டர் ஃபில்டர்களை மேல் பகுதி, கீழ்ப்பகுதி என்று இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். மேல் பகுதியில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் நீளமான வெள்ளை நிற உருளைகளை 'கேண்டில்' என்கிறோம். இந்தக் கேண்டில்கள்தான் நீரை வடிகட்டும் வேலையைச் செய்கின்றன.

கேண்டில்கள் 'செராமிக்'கால் ஆனவை - அதாவது ஒருவகைக் களிமண்ணால் உருவானவை. இந்தக் களிமண் குஜராத்திலுள்ள தாங்கட் என்ற இடத்தில் கிடைக்கிறது. அப்படி எடுக்கப்பட்ட களிமண் சில ரசாயனப் பொருள்களுடன் சேர்க்கப்பட்டு கேண்டில்களாக வடிவமைக்கப்படுகின்றன.



இப்போது மார்க்கெட்டில் விற்கப்படும் எல்லா வாட்டர் ஃபில்டர் தயாரிப்பாளர்களுமே பெரும்பாலும் ஒரே இடத்தில் தயாராகும் கேண்டில்களை வாங்கிப் பொருத்திக் கொள்கின்றனர். எனவே ''எங்கள் ஃபில்டரின் கேண்டில்கள் சிறப்பாகப் பணிபுரியக்கூடியவை'' என்று எந்த நிறுவனம் கூறினாலும் அது கொஞ்சம் வேடிக்கையான ஒன்றுதான். ஆனால் ஒன்று கேண்டில்கள் ஒன்றே என்றாலும், அவை பொருத்தப்படும் விதம், அவற்றைச் சோதனை செய்து தேர்ந்தெடுக்கப்படும் முறை, ஃபில்டர் ட்ரம்மின் தரம், குழாய்த்

திறன் ஆகியவற்றை அமைப்பதில் தயாரிப்புகள் வேறுபடுகின்றன.

ஆரம்ப காலத்தில் வாட்டர் ஃபில்டர்கள் இரண்டு பகுதிகளாக வரவில்லை. உயரமான ஒரே ட்ரம்தான். நடுவில் சிறு துவாரங்களுடன் கூடிய தட்டு ஒன்றுதான் நீரை ஃபில்டர் செய்தது. இது நடை முறையில் வெற்றியடையவில்லை. காரணம் தட்டைச் சுற்றியும் கசிவு ஏற்பட்டதுதான். பிறகு ஃபில்டரை இரண்டு பகுதிகளாக்கினார்கள். பார்வைக்கு அழகாக இருக்க வேண்டுமென்பதற்காக சில மாறுதல்கள் செய்யப்பட்டன.

ட்ரம்கள் முதலில் போர்ஸிலினில் செய்யப்பட்டன. அவற்றின் உடையக் கூடிய தன்மையால் பிறகு அது பாலிப்ரொபிலீனில் செய்யப்பட்டன. அ வை லேசாக சாயமிழந்து, நீருடன் அந்தச் சாயம் கலந்து விடுவதாகப் புகார்கள் வர, ட்ரம்கள் அலுமினியத்தில் தயாரிக்கப்பட்டன. ஆனால் அந்தக் கோட்டிங்கில் சில படிமங்கள் 'உரிய' ஆரம்பிக்க, மாற்று ஏற்பாட்டைத் தேடினார்கள். எவர்சில்வர் வாட்டர் ஃபில்டர்கள் வெற்றிகரமாக வலம் வர ஆரம்பித்தன.

''எவர்சில்வர் ஷீட்களை இணைத்து உருளை வடிவத்தில் ட்ரம்களாக ஆக்க வெல்டிங் செய்ய வேண்டியிருக்கும். அப்படி வெல்டிங் முறையில் இணைக்கப்பட்ட இடத்தில் லேசாக நாளடைவில் துருப்பிடிக்க ஆரம்பிப்பதாக சில புகார்கள் வந்தன. அதனால் ப்ளாஸ்மா வெல்டிங் முறையை நாங்கள் இப்போது பின்பற்றுகிறோம். (இதை 'ஏர்க்ராஃப்ட் வெல்டிங்' என்றும் சொல்வார்கள்). இந்த முறையால் துருப்பிடிக்க வாய்ப்பில்லாமல் போவதோடு, நீர்க்கசிவும் முற்றிலுமாகத் தடுக்கப்படுகிறது.

பொதுவாக வாட்டர் ஃபில்டரில் முறையாக நீர் இறங்க சுமார் எட்டு மணி நேரம் ஆகும். ஆனால் மக்கள் சீக்கிரம் தண்ணீர் ஃபில்டராக வேண்டுமென்று விரும்புகிறார்கள். இதனால் ஒவ்வொரு வித பில்டரிலும் ஒரு கேண்டில் அதிகப்படுத்தி இருக்கிறோம். அதிகக் கேண்டில்கள் இருந்தால் நீர் அதிக சுத்தமாகும் என்று நினைக்கக் கூடாது. அதே சமயம், அதிகக் கேண்டில்கள் இருந்தால் நீர் வேகமாக இறங்கும் என்பது உண்மை! என்றார் மோகன்ராம்.

வாட்டர் ஃ பி ல் ட ர் வாங்கியவுடன் உடனே அதைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கி விடாதீர்கள். கொதிக்கும் நீரை அதில் விட்டு ''ஸ்டெரிலைஸ்'' செய்யுங்கள். சிலருக்குக் கொதிக்கும் நீரை வாட்டர் ஃபில்டரில் ஊற்றினால் கேண்டில்கள் பாதிக்கப்படுமென்ற பயம் உண்டு. இது தேவையில்லாத பயம்.

வாங்கிய இரண்டு நாட்களுக்கு அவ்வப்போது தண்ணீர் ஊற்றுங்கள். ஆனால் அந்த நீரைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். ஏனென்றால் அந்த நீரில் லேசான மண் வாசனை இருக்கும்.

உங்கள் ப கு தி யி ல் உப்பு நீர்தான் கிடைக்கிறது என்றால் உங்கள் வாட்டர் ஃபில்டரிலுள்ள கேண்டில்களின் ஆயுளும் குறைவாகத்தான் இருக்கும்.

பொதுவாக வாட்டர் ஃபில்டரில் நீர் கீழே இறங்க எட்டு மணி நேரமாகும் என்றோமில்லையா? அதைவிட அதிக நேரமானால் கேண்டிலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டுமென்று பொருள். சரியான முறையில் கேண்டிலைச் சுத்தம் செய்யுங்கள். கேண்டிலைக் கழற்றி எடுத்த பிறகு, அதை (வாஷ் பேசின் மாதிரி) ஓடும் நீருக்குக் கீழ் வைத்துக் கொண்டு, ப்ரஷ்ஷினால் தேயுங்கள்.

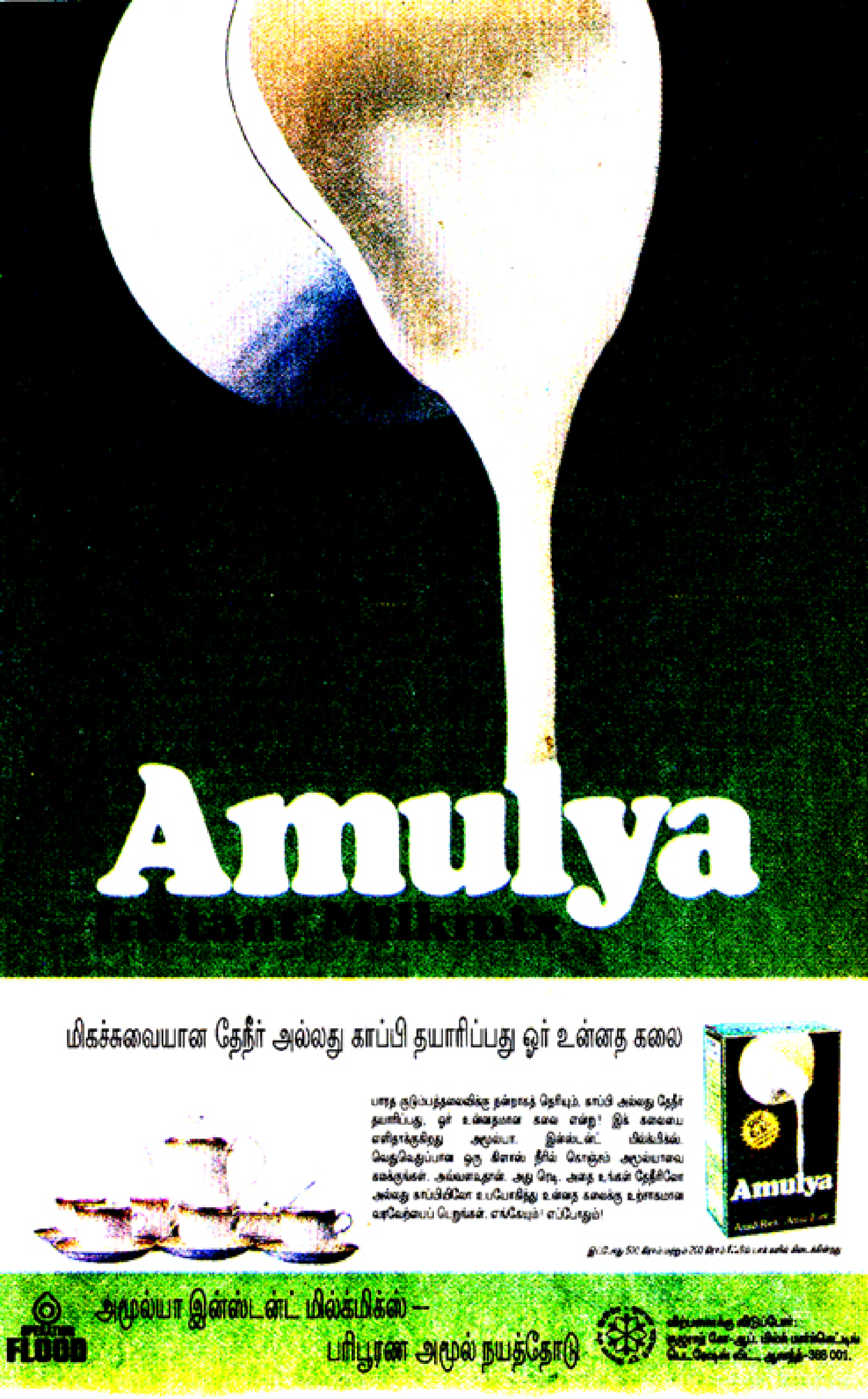


(இதற்கான ப்ரஷ்ஷை பெரும்பாலும் வாட்டர்பில்டருடன் கொடுப்பார்கள்). எவ்வளவு நேரம் தேய்க்க வேண்டும் தெரியுமா? கேண்டில் பழைய நிறத்திற்கு மாறும் வரை தேய்க்கலாம்.

அப்படிச் சுத்தம் செய்து மீண்டும் பொருத்திய பிறகும் தண்ணீர் கீழ்ப் பகுதிக்கு இறங்க தேவைக்கதிகமான நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறது என்றால், கேண்டில்களைச் சுமார் ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வையுங்கள். அதன் பிறகு வெளியில் எடுத்து, அது குளிர்ந்த பிறகு ஃபில்டரில் பொருத்தி விட்டுத் தண்ணீரை நிரப்புங்கள். தண்ணீர் வழக்கமான வேகத்தில் இறங்கத் தொடங்கும்.

தொடர்ந்து நீர் சீராக வர வேண்டுமானால், மேல் அடுக்கு நீரால் நிறைந்திருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஃபில்டரின் இரண்டு பகுதிகளையும் இரண்டு வாரங்களுக்கொரு முறை சுத்தம்



Amulya
Instant Milkmix
மிகச்சுவையான தேநீர் அல்லது காப்பி தயாரிப்பது ஓர் உன்னத கலை
Amulya
அமுல்யா இன்ஸ்டன்ட் மில்க்மிக்ஸ் –
பரிபூரண அமுல் நயத்தோடு
FLOOD



மைதிலி

செய்ய வேண்டும். கேண்டில்களை வாரத்திற்கு ஒருமுறை சுத்தம் செய்வது நல்லது.

வருடத்திற்கு ஒரு தடவை கேண்டில்களை மாற்றுவது நல்லது. ஏனென்றால் சுத்தம் செய்யும் போது கேண்டிலின் மேற்பரப்பில் சில பகுதி உரிந்திருக்கலாம்; அல்லது கேண்டிலில் வெடிப்பு ஏற்பட்டிருக்கலாம்; அல்லது மிக அழுத்தமான அழுக்குகள் கேண்டிலுக்குள் அடைத்துக் கொண்டு இருக்கலாம். இதனாலெல்லாம் தண்ணீர் சரியாக ஃபில்டர் ஆகாமல் வர வாய்ப்புண்டு. ஆதலால் ஆண்டிற்கொரு முறை கேண்டில்களை மாற்றத் தவறாதீர்கள்.

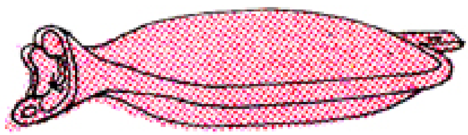
பேக்டீரியா இல்லாத நீரை வாட்டர் ஃபில்டர்கள் தருகின்றனவா? ''இல்லை. புழு, பூச்சிகள், கரு நிலையிலுள்ள கிருமிகள் (germs) ஆகியவற்றை ஃபில்டர் செய்து, உங்களுக்குத் தூய்மையான நீரை வாட்டர் ஃபில்டர்கள் வழங்குகின்றன. அவ்வளவுதான். மினரல் வாட்டர் என்று விற்கிறார்களே, அவை மட்டுமே பேக்டீரியா இல்லாத நீரை உங்களுக்கு அளிக்கின்றன. ஆனால் அதைத் தொடர்ச்சியாக வாங்கிக் குடிக்க மிகப் பெரும்பான்மையான இந்திய மக்களுக்குக் கட்டுப்படியாகாது. அதே சமயம் பேக்டீரியா இல்லாத மினரல் வாட்டரைத் தொடர்ந்து குடித்தால் உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து போய் விடுகிறது என்று கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்'' என்ற மோகன்ராமிடம், ''கொதிக்க வைத்துக் குளிர வைத்த நீர் வாட்டர் ஃபில்டர் நீரை விட சுத்தமானது இல்லையா?'' என்று கேட்டோம். மறுக்கும் விதத்தில் தலையசைத்த அவர் ''ஸ்போர்ஸ் எனப்படும் பேக்டீரியாவின் கருநிலையினைக் கொதிக்க வைத்த நீர் பாதிப்பதில்லை. அதே சமயம் ஃபில்டர்கள் அவற்றை வடிகட்டி விடுகின்றன. மேலும் 100 டிகிரிக்குக் கொதிக்க வைத்த நீரை, மீண்டும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குளிரும் போது, பல நுண்ணுயிர்கள் மீண்டும் அந்த நீரில் செயல்படத் தொடங்கி விடுகின்றன. இந்த விதங்களில் கொதிக்க வைத்த நீரை விட வாட்டர் ஃபில்டர்கள் அதிகப் பயனளிக்கும்'' என்றார்.

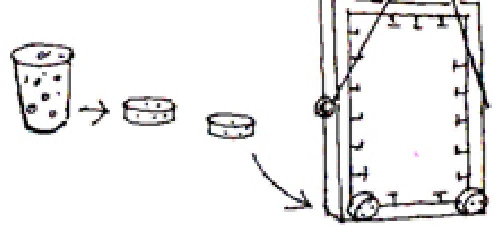
வாட்டர் ஃபில்டர்களில் தாங்கள் அறிமுகப்படுத்தியிருக்கும் ஒரு புது வசதியையும் பெருமையுடன் நமக்குக் காண்பித்தார். அது வாட்டர் ஃபில்டரின் கீழ்ப் பாதியில் பொருத்தப்பட்டுள்ள 'வாட்டர் லெவல் இண்டிகேட்டர்'தான். இதன் மூலம் எவ்வளவு நீர் ஃபில்டராகியிருக்கிறது என்பதை மேல் பகுதியை நீக்கிப் பார்க்காமலேயே தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

– ஜி. எஸ். எஸ்.

வெப்ப நிற கருணைக்கிழங்கு எவ்வளவு அலம்பினாலும் மண் போகாது. துண்டாக நறுக்கி வேக வைத்துத் தோல் உரிப்பதற்குப் பதிலாக, கிழங்கை அரிவாள்மணையின் கூர் இல்லாத பக்கத்தில் நன்றாகத் தேய்த்தால் சதைப் பற்று வீணாகாமல் சுத்தமாக ஆகிவிடும். அதை வேக வைத்து உபயோகித்தால் மிக நன்றாக இருக்கும்.

- பாக்யம் ஸ்ரீநிவாசன்





வனிதா பக்கம்

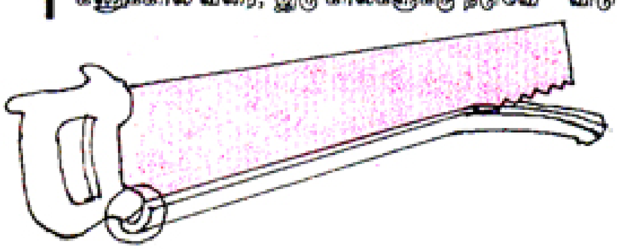
★ ஒத்தடம் கொடுப்பதற்காக உள்ள சுடுநீர்ப்பையோ, ஐஸ் பையோ உங்களிடம் இருந்தால், உபயோகித்தபின் கழுவி அடைப்பான் போடாமல் தலைகீழாகத் தொங்க விட்டு நீர் முழுவதும் வடிந்த பின்பு, அப்படியே அடைப்பான் போட்டு மூடி வைத்து விடாமல், அதன் உள்ளே காற்று ஊதி லேசாக உப்ப வைத்து அடைப்பான் போட்டுப் பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள். இதனால் உபயோகத்தில்லாமல் வெகு நாட்கள் இருப்பதால் உள் பக்கம் ஒட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்கும். இன்னொன்று வாங்கப் போனால் என்னமாய் விலை சொல்கிறார்கள்?

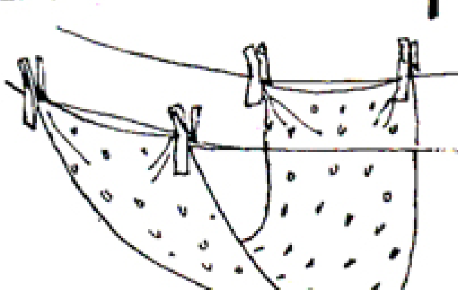
★ மோட்டார் சைக்கிளில் உங்கள் கணவருக்குப் பின்னால் அமர்ந்து செல்கிறீர்கள் என்றால், வண்டியில் ஏறி உட்கார்ந்த உடனேயே அவர் வண்டியைக் கிளப்புவதற்கு முன்பே - புடைவைத் தலைப்பைச் சுற்றிச் செருகி, முன்பக்கக் கொசுவத்தை முழுதும் கணுக்கால் வரை, இரு கால்களுக்கு நடுவே இடுக்கிக் கொள்ளுங்கள். இதைக் கவனமாகச் செய்யாதவர்கள் பலர் விபத்துக்கு ஆளாகிறார்கள். கல்யாணமாகாத பெண்களுக்கும், சல்வார்கமீஸைச் சேர்ந்த துப்பட்டிக்கும் இந்த யோசனை பலன்தரும்.

★ உங்கள் வீட்டில் மரம் அறுக்கும் ரம்பம் இருந்தால், அதை உபயோகத்தில்லாத போது சும்மா வைத்து விடாமல் நீட்டு வசத்தில் நீளமாக வெட்டிப் பிளக்கப் பட்ட பழைய நீர் பாய்ச்சும் ரப்பர் குழாய்த் துண்டு ஒன்றினால் படத்தில் காட்டியபடி 'கவர்' பண்ணி வையுங்கள். இதனால் அவற்றின் 'பல் வரிசை' துருப்பிடித்து மழுங்காமலிருப்பதோடு அதை எடுக்கும் போதும் வைக்கும்போதும் நம் கைகளில் சிராய்ப்பு விழாமல் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கும்.

★ சுவற்றில் 'பிரேம்' செய்த படங்கள் தொங்க விடுவதால் நாளோட்டத்தில் படத்தின் கீழ்ப் பகுதி சட்டம்படிந்து படிந்து சுவற்றில் அசிங்கமாகத் தூசி படிந்து ஒரு அழுக்குக் கோடு விழுகிறது. இதைத் தவிர்க்கலாம். 'கார்க்' என்று சொல்லப்படும் புட்டி - அடைப்பான்களை சிறு வட்ட வட்ட வில்லைகளாக வெட்டி எடுத்துக் கொண்டு சட்டம் போட்ட படங்களின் பின்பக்கத்தில் கீழ் மூலைகள் இரண்டிலும் ஒரொரு வில்லையை 'பெவிகால்' போன்ற திண்ணமான கோந்து போட்டு ஒட்டி பின்பு சுவற்றில் தொங்க விடுங்கள்.

★ வேட்டி, டவல், சேலை போன்ற ஆடைகளைத் துவைத்துக் காயப் போட்டால், தொங்கும் அடிப்பகுதியில் வெகு நேரமாகியும் காயாமல் ஈரமாக இருக்கிறது. இதைத் தவிர்க்க இரட்டைக் கொடிக் கயிறு கட்டி படத்தில் காட்டிய மாதிரி பெட்ஷீட் போன்ற துணிகளைக் காயப் போட்டால் வழக்கத்தை விட விரைவில் காய்ந்து விடும்.





புரிஞ்சு கொண்டபோது...

ஒரே பொண்ணு.... ரொம்ப செல்லமா வளத்துட்டேன். அப்படி இப்படி கொஞ்சம் பிடிவாதம் ஜாஸ்தியாயிருக்கும்.... நீங்கதான் உங்க பொண்ணா நினைச்சு..... நல்லபடியா வச்சுக்கணும்..... உங்களுக்குத் தெரியாததில்லை.....'' என்றார் பஞ்சாபகேசன் சம்பந்தியிடம்.

''நீங்க ஒண்ணும்..... கவலைப்படாதிங்க. நான் பார்த்துக்கறேன். அப்பப்ப லெட்டர் போடுங்க பொண்ணுக்கு....'' என்றாள் மங்களம்.

''நான் வரேன்... சுஜா.... உனக்கு உன் மாமியார்தான் இனி எல்லாம்.... அவங்கதான் உன்னோட அம்மா..... புரிஞ்சு நடந்துக்கோ.....'' பெண்ணின் தலையை வாஞ்சையுடன் தடவிக் கொடுத்தார் பஞ்சாபகேசன். கண்களில் கண்ணீர் பளபளத்தது.

''வரேன்... மாமி.... சொன்னவர் இளம்பினார்.

''உள்ளவா... சுஜாதா. நிறைய வேலை கிடக்கு.... மசமசன்னு நிக்கப்படாது....'' என்ற முதல் ஏவுதலில் சுஜாவின் உதடுகள் துடித்தது.

''சரி..... மாமி....'' என்றாள்.

''என்னது மாமியா... நல்லாருக்கு.... அம்மான்னு கூப்பிடு....'' என்றாள் மங்களம் சிரித்தவாறே.

சுஜாவிற்கு மனதுக்குள் கோபம் வந்தது.

முதல்நாளே காண்பிக்கக் கூடாதென்பதால் வாளாவிருந்தாள்.

'அம்மாவும் நீங்களும் ஒண்ணாயிடுவீங்களா என்ன'' என்றாள் மனசுக்குள் மட்டும்.

கிரஹப்பிரவேசத்தன்று வீட்டைப் பார்த்ததுதான். இப்பொழுது நிதானமாய் பார்க்கலாம் என்று முடிவெடுத்து அங்கிருந்து நகர்ந்தாள்.

வீடு பெரிது. மனிதர்களும் நிறைய என்று தோன்றியது.

மூன்று நாத்தனார்கள். நான்கு ஓர்ப்படிகள். குழந்தைகள். பற்றாததற்கு வேலைக்காரி. மாடு பார்த்துக் கொள்ள தனி ஆள். வீடு பெருக்க தனி.... இத்யாதி. கொல்லைப்புறம் கோகுலம் போல பசு மாடுகள் நிறைந்திருந்தன. ஒரு சமயம் மலைப்பாய் இருந்தது சுஜாவிற்கு. என்னதான் ஆட்கள் வைத்திருந்தாலும் ப்ரைவஸி கிடைக்குமா என்று தோன்றியது.

''சித்தி.....'' என்று ஒரு வாண்டு காலைக்கட்டிக் கொள்ள அதன் கையில் உள்ள நெயில் பாலீஷ் இவள் புடவையில் ஒட்டிக் கொள்ள 'சுள்' என்று கோபம் வந்தது.

''சீ.... இடியட்....'' என்றாள் குழந்தையை.

''ஹூம்.....'' என்று அழ ஆரம்பித்ததும் சற்று நேரத்தில் தபதபவென்று கூட்டம் கூடிவிட்டது. ஆடி விட்டாள் சுஜாதா.

''என்ன சுஜா.... வாட் ஹாப்பண்ட்....'' என்றான் ஸ்ரீராம். அவள் கணவன்.

''பாருங்க... இந்த பிட்ச்.... என் புடைவையை நாசம் பண்ணிடுத்து.... ஆர்டர்



குடுத்து எங்க அப்பா.... வாங்கினது. சே.... முதல் நாளே அப்செட்.... ஆயிடுச்சு....." விடுவிடு என்று தனக்கென்று ஒதுக்கப் பட்ட அறைக்குள் சென்றுவிட்டாள்.

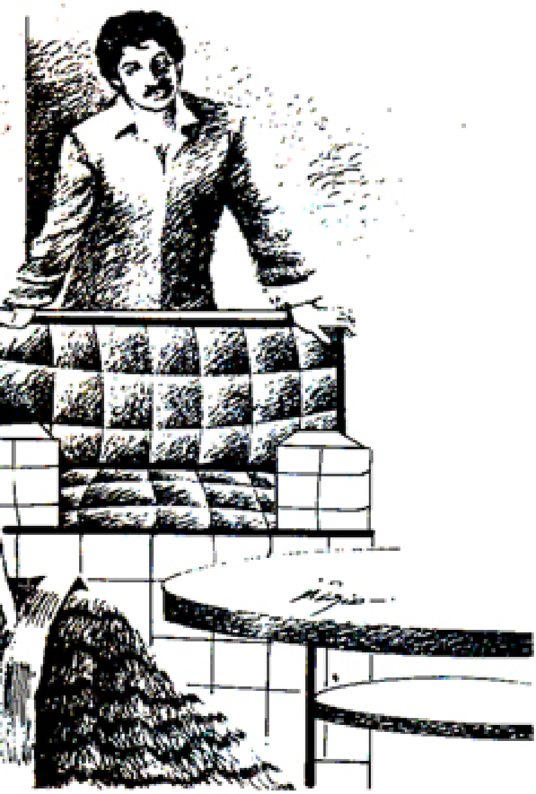
"மன்னி.... ஸாரி... முன்னி... அவள் ஏதோ.... தெரியாம பேசிட்டா.... ப்ளீஸ்....." என்றான் ஸ்ரீராம் அவன் அண்ணன் மனைவியிடம்.

"ஸ்ரீராம்... டேக் இட் ஈஸி.... புதுசு தானே.... கொஞ்சம் பழகணும்.... நாங்க வந்த புதுசுல எப்படியிருந்தோம்."

"இல்லை... மன்னி... இப்படி இல்லை... எனக்குப் பயமாயிருக்கு..... அந்தஸ்து அந்தஸ்துன்னு.... அம்மா.... தப்பான இடமா பிடிச்சுட்டாங்களோ.... பயமா இருக்கு....."

"சீ.... அந்தப் பொண்ணோட அப்பா..... எல்லாம் சொன்னாருடா ஸ்ரீராம். என் மண்டையைப் போட்டு உருட்டாத... அவளை மாத்தறது ஈஸி.... மாத்த வேண்டாம். அவளே மாறிடுவா பாரேன்....." என்றபடி வந்த அம்மாவை சென்று கட்டிக் கொண்டான் ஸ்ரீராம்.

"பயந்தாங்கொள்ளி..... சித்தப்பூ.... ஷோயாம்...." என்ற குழந்தைகளின் கிண்டலில் பழைய கலகலப்பு தொடர்ந்தது.



"சுஜா.... என்னம்மா.... இது.... இப்படி பண்ணிட்டே... இங்க பாரேன்.... நான் சொல்ல வந்தது என்ன தெரியுமா?" என்றதும் இடைவெட்டினாள் சுஜாதா.

"ஏதும்.... பேச வேண்டாம்.... சுத்த நியூசென்ஸ்.... உங்கவீட்ல யாருக்கும் மானர்ஸ்னா என்னான்னு தெரியாதா?"

"என்ன சுஜா.... நீ வந்து படிச்சவன்னு நெனச்சேன். பிஹேவ் பண்ணவே தெரியலையே. எப்படி நீ ஒத்துப் போகப் போற....." என்று ஸ்ரீராம் சொன்னதும் அலட்சியமாய் உதட்டைச் சுழித்தாள் பிறகு சொன்னாள்.

"ஒத்துப் போகப் போறதா யாரு சொன்னா.... இங்க பாருங்க... நான் நினைச்சது என்ன தெரியுமா.... கல்யாணம் ஆனதும் ஏதோ ஒரு மாசம் உங்க வீட்டோட இருந்துட்டு.... அதன் பிறகு தனிக்குடித் தனம் போயிடணும்னுதான்... போனாப் போவுதுன்னு வேணா இந்த ஒரு மாசம் உங்களுக்காக வாயை மூடிட்டுப் போறேன். என்னைப் பொறுத்தவரை நீங்க தான் எனக்கு முக்கியம். இந்த ஒரு பதினைஞ்சு

ஜெயந்தி சுந்தரம்

நாள் டூர்ல ஓரளவு என்னை ஸ்டடி பண்ணியிருப்பீங்க. தயவு செஞ்சு என் உணர்ச்சி களை புரிஞ்சுக்குங்க...." என்றதும் ஸ்ரீராம் அவள் கண்களைப் பார்த்தான்.

அதில் பொய் எதுவும் இல்லை என்று தெரிந்திருந்தாலும் பிடிவாதம் தெரிந்தது.

"சுஜா.... நீ ரொம்ப பொஸஸிவ்வா வளர்ந்துட்ட.... எனக்கு வேண்டியது நீ என்கிட்ட மட்டும் அன்பா இருக்கணும்றது இல்லை.... இதுவரை இந்த ஊரே மெச்சும்படி குடும்பம் அதுவும் கூட்டுக் குடும்பம்தான் நிஜம்னு எங்கம்மா நிரூபிச்சிருக் காங்க... உனக்கு எதுவும் குறைச்சல் இருக்காது..... கூப்பிட்ட குரலுக்கு ஆளு.... நீ நினைக்கற நேரம் கை தட்டினா சாப்பாடு... மாசம் மாடிலே ஒரு நிலா சாப்பாடு... அன்பு, பாசம், பண்பு எல்லாம் கிடைக் கும்..... நீ தயவு செஞ்சு அவசரப்படாத யோசி.... நீ ஒரே பொண்ணா... அதான் அப்படி நினைக்கற... சரி... சரி... எல்லாம் காத்திட்டிருப்பாங்க.... சாப்பிடப் போக லாம் வா....." ஸ்ரீராம் சொல்லி முடித்ததும் அஜய் ஓடி வந்தது. ஸ்ரீராமின் அண்ணன் குழந்தை. இரண்டு வயது.

''சித்தப்பா.... ம்மா.. ம்மா....'' என்று பிதற்றியது மழலையில். திராட்சையாய் கண்கள். சுஜாவை பயத்துடன் ஏறிட்டது. சற்று முன்னர் அதுதான் சுஜாவின் புடை வையில் நெயில் பாலீஷைத் தடவி யிருந்தது.

அதன் செய்கை சுஜாவினுள் ஏனோ சிரிப்பை மூட்ட 'களுக்' என்று சிரித்து அதைத் தூக்கிக் கொஞ்சினாள்.

எல்லோரும் டைனிங் டே பி ளி ல் அமர்ந்தனர்.

''இன்னிக்கு... சுஜாவோட டர்ன்.... சுஜா.... நீ தான் எல்லாருக்கும் சாப்பாடு போடணும்.....'' என்றான் ஸ்ரீராம்.

இதென்ன புதுசாக என்னும்விதமாய் பார்த்தாள் சுஜாதா.

ஒரு மாசம் தானே சமாளித்துவிடலாம் என்று சாப்பாடு பரிமாற ஆரம்பித்தாள்.

''இத்தி... ஙீக்கா....'' என்றது அஜய்.

''எனக்கு அப்பளம்....''

''நேக்கு பாயசம்....'' சளைத்து விட்டாள் சுஜாதா. வெறுப்பாய் வந்தது.

''சுத்த போர்..... ஸ்ரீராம்.... ஐ ஹேட் திஸ் மெதேட்.... எங்கவீட்ல ரூமுக்குச் சாப்பாடு வரும் தெரியுமா...'' என்றாள் தனிமையில்.

ஸ்ரீராம் எதையும் கண்டு கொள்ளாமல் டையைக் கட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

''அம்மா.... உங்களை பெரியம்மா... கூப்பிடறாங்க....'' என்றான் வெள்ளை யன்.

''எதுக்குப்பா... வெள்ளையா....'' என் றான் ஸ்ரீராம்.

''தெரியலைங்க.....'' என்றதும் ஸ்ரீராம் சுஜாவைப் பார்த்து கண்ஜாடை காண்பித் தான்.

''என்ன.... உடனே போகணுமா....'' என்றாள் சுஜா.

''நிச்சயம்... அம்மாக்கும் அதான் பிடிக் கும்.....'' சொன்ன ஸ்ரீராம் அவள் பதிலுக்குக் காத்திராமல் வெளியேறினான்.

''சுஜா. இந்தாம்மா.... சாவிக் கொத்து... இந்த மாச வரவு, செலவு எல்லாம் நீ தான்.... இந்த வீட்ல நாலு நாட்டுப்பெண்கள்..... ஆ ளு க் கு ஒரு மாசம்.... அப்பத்தான்... என்ன வரவு, என்ன செலவு, எது ஆடம்பரம்.... எது அத்தியாவசியம்னு தெரியும்...'' என்று மங்களம் சொன்னதும் மௌனமாய் நின் றாள் சுஜா.

''என்னம்மா... சரின்னு சொல்லமாட் டேன்ற....''

''எனக்கு இதெல்லாம் பிடிக்கலை... சுத்த கட்டுப் பெட்டித்தனம்.....'' என்ற சுஜாவை புன்முறுவலுடன் ஏ றி ட் டா ள் மங்களம்.

''இல்லம்மா.... நீ சி ன் ன ப் பெண்ணு.... நாலு மனுஷா இருக்கறப்ப யாருக்கும் அருமை தெரியாது.... அதை அனுபவிச்சுட்டு அப்புறமா சொல்லு... மனுஷாதான் பலம், அதுலதான் உண்மை யான பரிவு, பாசம், பண்பு இருக்கும்.... போகப் போகப் புரியும்.... அது கிடக் கட்டும்... இந்த மாசம் செஞ்சுபாரு... உனக்கே ஒரு ஆசை வரும்...'' சுஜாவின் பதிலுக்குக் காத்திராமல் அவள் கையைப் பிடித்துச் சாவியை அழுத்தினாள்.



★ ரேஷனில் வாங்கி வந்த கோது மையை ஒரு ஞாயிறன்று மாடியில் வெய்யி லில் உலர்த்தி இருந்தேன். டி.வி. பார்க்கும் மும்முரத்தில் மாலை கோதுமையை எடுத்து வைக்க மறந்து போனேன். இரவு முழுவதும் நல்ல மழை வேறு. காலையில் அந்தக் கோதுமையை மறுபடியும் நன்றாகக் களைந்து வெய்யிலில் உலர்த்திப் பின் மாவு அரைத்து வந்ததில் மாவு ஃபிரஷ்ஷாக இருந்ததுடன் சப்பாத்திக்கு மாவு பிசைந்த தில் நல்ல பிசுபிசுப்பில்லாமல் மென்மை யாகவும் இருந்தது. அது முதல் ஒவ்வொரு முறையும் கோதுமை வாங்கி வந்தவுடன் அதைத் தண்ணீரில் ஊறப் போட்டுக் களைந்து பின் உலர்த்தி எடுத்து வைத்து விடுவது எனத் தீர்மானித்தேன். இதன் மூலம் கோதுமையில் உள்ள தூம்பு, தூசு அகலுவதுடன் களிமண் கட்டிகளும் தண்ணீ ரில் கரைந்து விடுவதால் சுத்தமான கோது மையாகவும் ஆகி விடுகிறது.

- ரமா சந்திரசேகர்

“எருதைப் போல் பொறுமையாக இரு;
சிங்கத்தைப் போல் தைரியமாக இரு;
தேனீயைப் போல் சுறுசுறுப்பாக இரு;
பறவையைப் போல் உற்சாகமாக இரு.”

- ரஷ்யா

மாட்டுத் தீவனம், சின்னான் பால் கணக்கு, காஸ்மெடிக்ஸ், மச்சினன் குழந்தையின் பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம், சினிமாக் கணக்கு, டெக் செலவு, பால் பண வரவு எல்லாம் கணக்குப் பார்த்து மூச்சுத் திணறியது. திரும்பிப்பார்த்தால் சித்தி.... இன்னிக்கு எஸ்கர்ஷன்.... சித்தி.... ஸ்கூல்ல டிராமா, பென்ஸில், பேனா, ஷூ பிஞ்சு போச்சு, சுஜா பஸ் காசு.... இப்படியாக நச்சரிப்பு.

சுஜாதா திணறித்தான் போனாள்.

பசுமாடு லஷ்மி கன்று ஈன்றதற்கு சந்தோஷம். அதன் வலியைப் பார்த்து கூட்டமாய் எல்லார் முகத்திலும் சோகம். சுஜாவிற்குத் தலையில் நிலைப்படி இடித்ததற்கு சுற்றிலும் எல்லோர் முகத்திலும் கவலை. ஸ்ரீராமிற்குப் ப்ரமோஷன் கிடைத்ததில் சந்தோஷத் திக்கு முக்காடல்.... சுஜாவின் மைத்துனர் குழந்தைக்கு நான்கு நாட்களாய் ஜுரம் வந்ததில் வீட்டில் எல்லோருக்கும் அதிகபட்சம் வற்றல் குழம்பும், சுட்ட அப்பளமும். எல்லாவற்றையும் பார்த்தாள் சுஜா.

மதிய நேரத்தில் ஆப்பிள் செஷன் மன்னி ரமாவுடையது. எல்லோரையும் சுற்றிவர வைத்துக் கொண்டு பாந்தமாய் கத்தியால் ஆப்பிளைக் கீறி எல்லோருக்கும் கொடுத்த பாங்கு. இன்னும் வேண்டும் என்று வெட்கம் விட்டு எல்லோரும் கேட்டுச் சாப்பிடும் மனப்பான்மை. நிலாச் சோறு நடுவில் ஒரே ஒரு ஹரிகேன் விளக்கு. ஒருவர் முகம் ஒருவர் தேடி ஜோக் அடித்து, யார் ஜோக் அடித்தது என்று கேட்டு 'கிக்கிக்கி' என்று சிரித்தது. எல்லாம் பிடித்தது.

அடுத்த இரண்டு மாதங்களில் சுஜாவின் அப்பா வந்தார்.

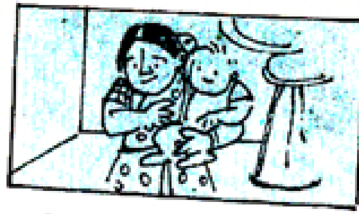
''சுஜா.... உங்கப்பா... வந்திருக்கார். பாரும்மா....'' என்றாள் மங்களம்.

''வரேன்மா.....'' என்றதும் மங்களம் சிரித்துக் கொண்டாள். கை நிறைய மாம்பழம்.

''சம்பந்தி விஷயம் தெரிஞ்சுதான் வாங்கினீங்களா.....'' என்றாள் மங்களம். சுஜாவின் அப்பாவிற்குப் புரிந்தது. இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி.

''அதோட இல்லை மாமி.... சுஜாக்கு ஆப்பிள் பிடிக்காது.... ஏன் எந்தப் பழமுமே பிடிக்காது.... மாம்பழம்னா ஏதோ சாப்பிடுவா...'' என்றார்.

''யாரு சொன்னா... ஆப்பிள்னா ஒரு பிடி பிடிப்பாளே.... அதுவும் அவ மன்னி நறுக்கிக் குடுத்தா.... இல்லையா சுஜா....'' என்றாள் அன்பொழுக மங்களம். சுஜா வெட்கமாய்ச் சிரித்தாள்.



★ பெரிய நகரங்களில் அறிமுகமில்லாத புதிய வேலைக்காரிகளை நியமிப்பதைத் தவிர்க்க முடியாது. சாதுவாகத் தோன்றும் சிலர் கிரிமினல்களுடன் தொடர்புடையவர்களாக இருக்கவும் வாய்ப்பு உண்டு. (பெரும்பாலோர் நல்லவர்களே. வீண் சந்தேகத்தால் அவர்கள் மனமும் புண்படக் கூடாது) இதற்குப் போலீசார் கூறும் ஒரு யோசனை. ஏதோ குடும்ப நிகழ்ச்சி அல்லது குழந்தைகளைப் படம் எடுக்கிறோம் என்ற பெயரில் அவளையும் இணைத்து ஃபோட்டோ எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நல்லவளானால் உங்கள் சௌஜன்ய உணர்வை எண்ணி மகிழ்ச்சி அடைவாள். மாறாகப் பிரச்னையை ஏற்படுத்திவிட்டு ஒருத்தி தலைமறைவானால் அடையாளம் காண்பிக்கவும் அதுவே உதவியாய் இருக்கும்.

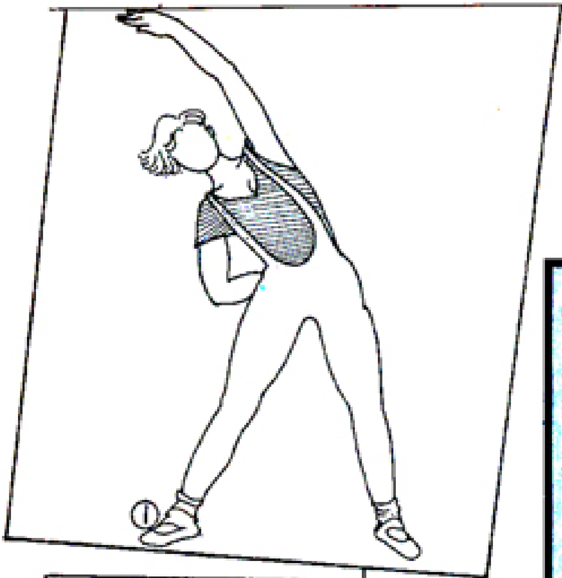
அ. ஷண்முகசுந்தரம்

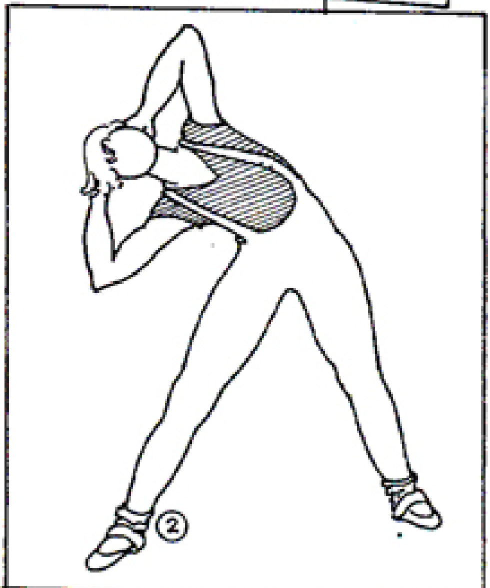
''ஆமாம்பா.... நான் எது கேட்டாலும் கிடைச்சது. அதனால திகட்டிடுத்து. ஆப்பிளைக் கடிச்ச அப்படியே வெச்சுடுவேன். பகிர்ந்துக்க யாருமில்லைன்னு எல்லாமே அலுத்துடுத்து.... இங்க வந்ததும் சுகம், துக்கம் எல்லாத்தையுமே எல்லாரும் பகிர்ந்துண்டது தெரிஞ்சது.... அதனாலே எல்லாமே பிடிச்சது... இப்பதாம்பா நான் எல்லாத்தையும் புரிஞ்சுண்டேன். அது சரிப்பா நீங்க சௌக்கியம்தானே..... ஒரு லெட்டர் போடக் கூடாதா....'' என்ற சுஜாதாவின் நிதானத்தில் அசந்தே போனார் அவள் அப்பா.

''சுஜா... அப்பாக்குக் காப்பி கொண்டாம்மா. போ....'' என்றாள் மங்களம் மாமி. அவள் உள்ளே சென்றதும் சுஜாவின் அப்பா மங்களம் மாமியை ஏறிட்டார்.

''மாமி.... நான் கேட்டது இந்தத் தான்... அவளுக்கு அன்புன்னா என்னான்னு புரியணும்றதுதான். இனி எனக்குக் கவலையே இல்லை.... பொண்ணை டெலிவரிக்கு விடுவீங்களா....?'' என்றார் கண்களில் நீர் தளும்பச் சிரித்து சுஜாவின் அப்பா.

''அவள் வந்தா தாராளமா அழைச்சுண்டு போங்க....'' என்றாள் மங்களம் வெற்றிப் பெருமிதத்தோடு.







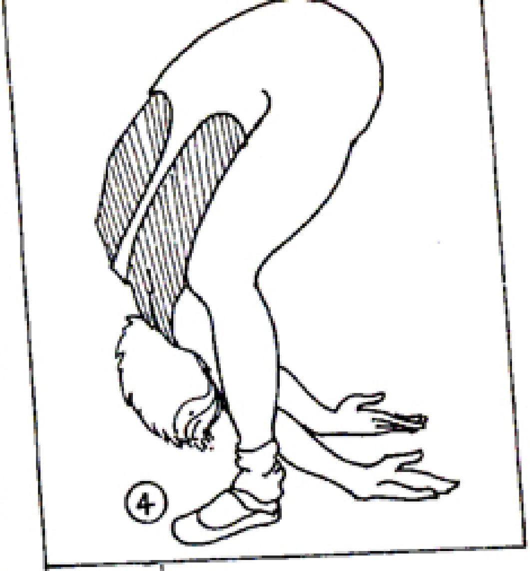
இப்போதெல்லாம் பாவாடை கட்டும் பழக்கம் இல்லை. எலாஸ்டிக் பொருத்திய ஸ்கர்ட்தான். இடை சிறுக்க வாய்ப்பில்லை. இந்த உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். இடை அழகு பெறும்.

1. கால்களை நன்றாக அகலமாக்கிக் கொண்டு வலது கையை மடக்கி பின்னோக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்பு இடுப்போடு வலது பக்கம் லேசாக சாயுங்கள். அதே போல் இடது பக்கமும் சாயுங்கள். ஆனால் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் பின்பக்கம் சாயவோ வளையவோ கூடாது. இப்படிச் செய்வதால் இடுப்பின் பக்கவாட்டில் உள்ள சதை தொய்வு அடையாமல் சமசீராக மடிப்பு எதுவும் விழாமல் இருக்கும். தினமும் காலை வேளையில் இதைத் தொடர்ந்து குறைந்தது பத்து தடவையாவது செய்ய வேண்டும்.

2. கால்களை நன்றாக அகலமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உடம்பை வலது பக்கம் சாய்த்து முழங்கையை மடித்து தலையின் பக்கம் இரு கைகளின் விரல்களை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதே போல் இடது பக்கமும் உடம்பைச் சாய்த்துச் செய்தல் வேண்டும். இப்படிப் பத்து முறை செய்தால் இடுப்பின் பின்பகுதி அழகான தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

3. கால்களை நன்றாக அகலமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். வலதுபக்கம் உடலைச் சாய்த்து இடதுபக்க மணிக்கட்டை இடுப்பின் மேல்நோக்கி அழுத்திக் கொண்டு

இடை அழகாக அமைய...

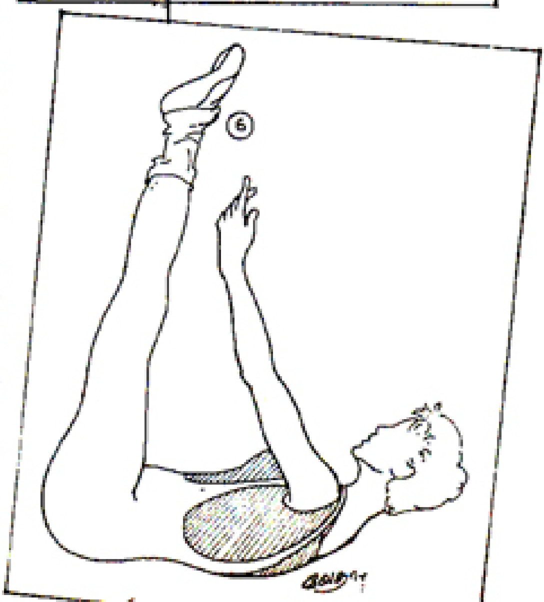


வலது கையால் வலது முழங்காலை அழுத்திப் பிடிக்க வேண்டும்.

4. கால்களை நன்றாக பரப்பி வைத்துக் கொண்டு உடலை இடுப்போடு குனிந்து மடித்துக் கைகளை முழங்கால்களுக்குப் பின்னால் விறைப்பாக நீட்டினால் வயிற்றி லும் இடுப்பிலும் தேவைக்கு அதிகமான சதைகள் நீங்கி அழகுபெறும்.



5. கால்களை நன்றாக பரப்பி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இடுப்போடு கீழே குனிந்து இடது கையை வலதுகால் பாதத்தைத் தொட வேண்டும். அப்போது வலது கை மேல் நோக்கி ரொம்ப விறைப்பாக இருக்க வேண்டும். இதே போல் இடது கால் பாதத்தை வலது கையால் தொட வேண்டும். தினமும் பத்து முறை செய்தால் இடுப்பைச் சுற்றியுள்ள பின்புறம் சமச்சீராக இருக்கும். பார்க்க ரொம்ப அழகாய் இருக்கும்.



6. தரையில் மல்லாக்காகப் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தலையையும் தோளை யும் உயர்த்திக் கால்களை ஒன்று சேர்த்து மேல்நோக்கி நீட்ட வேண்டும். இதனால் தொடையோடு சம்பந்தப்பட்ட சதைகள் நன்றாக விறைப்பாக இருக்கும்.

- ஷோபனா

ESTD 1983

ROYAPETTAH BENEFIT FUND LIMITED

RBF

(Central Govt. approved NIDHI Company)
GOKHALE BHAVAN, 8, WEST COTT ROAD,
ROYAPETTAH, MADRAS-600 014. P.O. Box : 5555.
PHONE : 831180, 846445, 831755

FIXED DEPOSIT SCHEME

Period	45 Days	3 Months	6 Months	1 Year	2 Years	4 Years	5 Year RAJA YOGAM
Rate of Interest p.a.	12%	13%	15%	17%	18%	19%	20%

DEPOSIT DOUBLES IN 45 MONTHS - TRIPLES IN 68 MONTHS

பேரனை குபேரனாக்குங்கள் முதலீடு திட்டம்

KUBER DEPOSIT SCHEME

(Title originally created by ***RBF***)

Rs. 9,000 - invested for 15 years becomes Rs. 1,40,400 -
Rs. 100 - per month in R.D. scheme becomes Rs. 6,460/-
in 45 Months.

PENSIONERS' PARADISE SCHEME

(Title Originally created by ***RBF***)

Interest at 19% will be paid on deposits of Rs. 13,000 and above and one year deposits also (includes Widows & Physically Handicapped) Post dated Interest cheque issued in advance.

RAJAYOGAM DEPOSIT SCHEME

★ 20% Monthly interest payable with post dated interest cheques.
★ Minimum Deposit Rs. 20,000 - Minimum Period Five years.

- *தங்க நகைகளின் பேரில் ஒரு கிராமுக்கு ரூ. 300 - வரை கடன் வழங்கப்படும். கல் வைத்த நகைகளுக்கும் கடன் வழங்கப்படும். புதிதாக சேரும் பங்குதாரர்களும் மேற்படி நகைக்கடன் பெறலாம். நகைக்கடன் வாங்கும் போது R.D. கட்ட தேவையில்லை.*

சுயமான சேமிப்பு திட்டங்களை உருவாக்கவும், அதற்கு பெயரிடவும் கூட திறமையற்ற சிலர், பிறரை பார்த்து காப்பி அடித்து நிதி நிறுவனங்கள் நடத்த முற்படுகிறார்கள். இதன் காரணமாய் பொதுமக்கள், அவைகள் ***RBF***-ன் சம்பந்தப்பட்ட நிதி நிறுவனம் என்று நினைத்துவிடுகிறார்கள். ***RBF***-க்கு எங்குமே தற்சமயம் கிளைகள் கிடையாது. எங்களை காப்பி அடிக்கும் நிதி நிறுவனங்கள் விஷயத்தில் பொதுமக்கள் கவனமாய் இருக்க வேண்டுமென்று கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

மக்களை ஏமாற்றும் நோக்கில் ஃபண்டு நடத்த முற்படுபவர்களை பொது மக்கள் அடையாளம் கண்டு நிராகரிக்க வேண்டுமென கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

100 கோடி லட்சியம் - தேடிவரும் நிச்சயம்

ELEGANT

முதல் பரிசு: ரூ. 300/-

மம்மிஸ் ஸ்பெஷல் கீர்

தேவையான பொருட்கள் :

பட்டண ரவை - 2 டீஸ்பூன்,
மைதா - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
முழு முந்திரிப் பருப்பு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - 1½ லிட்டர்,
ஏலக்காய் - 6,
ஜாதிக்காய் - சிறிதளவு,
சர்க்கரை - 1 டம்ளர்,
உடைத்த முந்திரிப் பருப்பு
- 1 டேபிள்ஸ்பூன்,
உலர்ந்த திராட்சை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பாதாம் பருப்பு நறுக்கியது
(வேண்டுமானால்) - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

இந்தப் பாயாசத்தை மறுநாள் தயாரிக்க வேண்டுமானால் முதல் நாளே இதற்கு வேண்டிய அரிசியைத் தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் தயாரித்த அரிசியை உலர்ந்த பின் சலித்து, எடுத்து காற்றுப் புகாத ஒரு டப்பியில் இட்டு ஒரு வாரம் வரை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

செய்முறை :

முந்திரிப் பருப்புகளைச் சிறிதளவு பால் சேர்த்து நன்றாகக் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் 3 துளிகள் எஸ்ஸென்ஸ¬ம், மைதா, ரவை முதலியவற்றையும் கலந்து நன்றாகக் கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். நீர் சேர்க்க அவசியம் இராது. தேவைப்பட்டால் ஒரு ஸ்பூனால் நீர் சேர்த்துப் பூரிக்கு பிசைவது போல் கெட்டியாக 2 நிமிடங்கள் பிசைந்து ஒரு ஈரத் துணியால் மூடி 10 நிமிடங்கள் ஊற விடவும். பின் மீண்டும் ஒருமுறை அழுத்திப் பிசைந்து கொள்ளவும். இந்த மாவினால் கீழே சொன்ன முறையில் அரிசிகளைத் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.

சிறிதளவு மாவை பென்சில் போல் திரித்து இடது கையில் வைத்துக் கொண்டு, வலது கை ஆள்காட்டி கட்டை விரலால் சிறிதளவு கிள்ளி (only a pinch) அதனை அவ்விரண்டு விரல்களால் திரித்துக் கொள்ளவும். திரித்த அரிசி ஒரு பாசுமதி அரிசியை விட சிறிது பெரிசாக இருக்கும்.

இவ்வாறு திரிக்கும் அரிசிகளை ஒரு டிரேயில் உள்ள மைதா மாவில் (ஈரமில்லாதது) போட்டுக் கொண்டு வரவும். இடையிடையே மைதாவைச் சிறிதளவு கிளறிக் கொடுத்தோமானால் திரித்த



இம்மாத இல்லத்தரசி



அரிசிகள் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் வரும். எல்லா மாவையும் திரித்த பின் மேலும் சிறிதளவு மைதாவை திரித்த 'அரிசி'களின் மேல் தூவி காய்வதற்காக ஒரு பேப்பரால் மூடி வைத்து விடவும். மறு

நாள் காலையில் இதனைச் சலித்தால் மைதா தனியாகவும், அரிசிகள் தனியாக வும் வந்து விடும். நீண்ட செய்முறையாய் தோன்றினாலும், இதனை டீ.வி. பார்த்துக் கொண்டோ, அல்லது யாருடனோ பேசிக் கொண்டோ செய்து முடித்து விடலாம்.

ஒரு கெட்டியான பாத்திரத்தை அடுப் பில் வைத்து 2 டேபிள் ஸ்பூன் நெய் விட வும். காயும் பொழுது திராட்சை, உடைந்த முந்திரி பருப்புகளைப் போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி பின் திரித்த அரிசிகளைப் போடவும். ஒரு நிமிடம் வரை வறுத்து அதில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரும், 2 டம்ளர் பாலும் சேர்க் கவும். பால் கொதி வரும் போது அடுப் பைச் சிறிதாக்கிக் கொண்டு, மெதுவான ஆவியில் அரிசி வேக வேண்டும். 1 கிளாஸ் பாலை வைத்துக் கொண்டு மீதிப் பாலை சிறிது சிறிதாக பாயாசத்தில் சேர்த்துக்



கொள்ளவும். அரிசி வெந்ததும் சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கொதி வந்தபின் மீதி உள்ள பாலையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். நன்றாக 10 நிமிடங்கள் கொதி வந்ததும் இறக்கி வைத்து ஏலக்காய், ஜாதிக்காய் இரண்டை யும் சிறிது சர்க்கரையுடன் சேர்த்துப் பொடி யாக்கிச் சேர்க்கவும். நறுக்கிய பாதாம் பருப் பால் அழகுபடுத்தவும்.

இதனைச் சூடாகவோ, அல்லது குளிர் வித்தோ பரிமாறலாம். இது பார்வைக்கு அழகாகவும், மிகுந்த பாதாம் சுவையுடன், அதிகச் செலவில்லாமலும் தயாரிக்கக் கூடியது.

இதனை நான் முதன் முதலில் தயாரித்த பொழுது என் குழந்தைகள் மம்மீஸ் ஸ்பெ ஷல் என்று பெயர் சூட்ட, இப்போது அதுவே என் நண்பர்கள், உறவினர்கள் மத்தியிலும் பிரபலமாகி விட்டது.

- மைதிலி வேணுகோபால்,
கோவை - 37.

இரண்டாம் பரிசு :ரூ. 200/-

கேரட் - சோயா பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா பீன்ஸ் - 100 கிராம்,
(சோயா பீன்ஸ் (காய்ந்தது) மளிகைக் கடையில் கிடைக்கும்.)
கேரட் - 2 (நடுத்தர அளவுள்ளது),
பால் - ½ லிட்டர்,
சர்க்கரை - 150 கிராம்,
முந்திரி திராட்சை - தேவையான அளவு,
பாதாம் (அ) ரோஸ் எசென்ஸ் - சில துளிகள்.

செய்முறை :

1. சோயா பீன்ஸைக் குறைந்தது 6 மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். அதனால் காலையில் பாயசம் செய்வதானால், முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்து விடவும். 2. கேரட்டைத் தோல் சீவி, சிறிய துண்டங்களாக்கி, சிறிது தண்ணீரும், பாலும் சேர்த்துக் குக்கரில் வேகவிடவும், 3. ஊறிய சோயா பீன்ஸை, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மையாக மிக்ஸியில் அரைத்து எடுத்து வைக்கவும். 4. கேரட்டையும் வெந்த நீருடனேயே மிக்ஸியில் கொட்டி மையாக அரைத்து வைக்கவும், 5. காய்ச்சிய பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து, கொதிக்க விடவும். 6. பால் கொதித்தவுடன் அதில், அரைத்த சோயா விழுதையும், கேரட் விழுதையும் சேர்த்து எல்லாம் ஒன்றுசேர்ந்து வரும் வரை ஒரு 10 நிமிடங்கள் நிதான தீயில் கலக்கிக் கொண்டே இருக்கவும், 7. எல்லாமாகக் கொதித்துப் பொங்க ஆரம்பித்தவுடன் இறக்கி வைத்து ஆற விடவும். 8. பாயசம் ஆறியவுடன் அதில் சில துளிகள் பாதாம் (அ) ரோஸ் எசென்ஸ் கலக்கவும். (பாதாம் எசென்ஸ் கலந்தால், பார்க்கவும் சாப்பிடவும், பாதாம் கீரைப் போலவே

• ஓட்டலில் மட்டும் பூரி எவ்வளவு உப்பலாக இருக்கிறது என்று மனத்திற்குள் நினைக்காதவர்கள் இருப்பது அபூர்வம். நம் வீட்டுப் பூரியும் அதை மிஞ்ச, நாம் செய்ய வேண்டியது, ஒவ்வொரு கப் ஆட்டாவிற்கும் ஒரு ஸ்பூன் ரவையைக் கலக்க வேண்டும். கடைசி வரை, டி. வி. சிறுவன் உருட்டித் தள்ளும் பூரியாக, தட்டில் கண் சிமிட்டும்.

- திருமதி. தேவனாதன்

இருக்கும்.), 9. முந்திரி, திராட்சையை நெய்யில் வறுத்து, பாயசத்தில் மேலாகத் தூவவும். 10. இதை அப்படியே (அ) பிரிட்ஜில் குளிரவைத்துப் பரிமாறலாம்.

பின் குறிப்பு : சுவையான இந்தப் பாயசம், மிகுந்த சத்துள்ளதும் ஆகும். இதையே கேரட் சேர்க்காமல் தனி சோயா பாயசமாகவும் செய்யலாம்.

- ஜெயந்தி நாகராஜன், விழுப்புரம் - 2.

மூன்றாம் பரிசு : ரூ. 100/-

கிழங்கு பாயசம்:

தேவையான பொருட்கள் :

மரவள்ளிக் கிழங்கு - ¼ கிலோ,
சேமியா - 100 கிராம்,
பால் - ¼ லிட்டர்,
சர்க்கரை - 1/4 கிலோ,
முந்திரி, செர்ரிபழம், ஏலக்காய்,
நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

கிழங்கைத் தோல் உரித்து, அவல் சைஸில் சிப்ஸ் கட்டையில் துருவிக் கொள்ளவும். சேமியாவைச் சுத்தம் செய்து, முந்திரி, செர்ரிபழத்தைத் துண்டுகளாக்கிக் கொண்டு, ஏலக்காயைப் பொடி செய்து வைக்கவும்.

கிழங்கைத் துருவி, சேமியாவைப் பொன் நிறமாக வதக்கவும். பாலில் இரண்டு மடங்கு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, கிழங்குத் துருவலைப் போட்டுக் கிளறவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து சேமியாவைப் போட்டு கிளறி மூடி விடவும். 3 நிமிடம் கழித்துத் தணலைக் குறைத்து முந்திரி, செர்ரிபழம், ஏலப்பொடி, சேர்த்துக் கிளறவும். பின் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறி ஓரிரு நிமிடம் கழித்து இறக்கி விடவும்.

- ஆர். சுகுணாவதி, கடலூர் - 4.



ஆறுதல் பரிசு : ரூ. 50/-

உருளைக் கிழங்கு பாயசம் :

தேவையான பொருட்கள் :

உருளைக் கிழங்கு - 6 பெரியது,
பால் - 1 லிட்டர்,
சர்க்கரை - 200 கிராம்,
ஏலக்காய் - 4,
ஜாதிக்காய் - சிறிதளவு,
முந்திரி - 10 கிராம்,
நெய் - இரண்டு ஸ்பூன்,
கேசரிப் பவுடர் - சிறிதளவு.

செய்முறை :

உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்து, தோலை உரித்து, கொப்பரைச் சீவியில் சீவிக் கொண்டு, சீவியதை வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு லேசாக வதக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு அதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு பால் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். 10 நிமிடம் கழித்து சர்க்கரை சேர்த்து, சர்க்கரை கரைந்தவுடன் இறக்கி வைத்து கேசரிப் பவுடர் சிறிதளவு, ஏலம் சேர்த்து, முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துப் போடவும். இதைக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துப் பரிமாறலாம். சூடாகவும் பரிமாறலாம்.

- ஜி. பிரேமா, சென்னை - 44.

ஆறுதல் பரிசு :ரூ. 50/-

வேர்க்கடலை பாயசம் :

தேவையான பொருட்கள் :

வேர்க்கடலை - 1 தம்ளர்,
சீனி - 2 தம்ளர்,
பால் - 2 தம்ளர்,
நெய் - 3 டீஸ்பூன்,
ஏலக்காய் - 5,
முந்திரிப் பருப்பு - 10.

செய்முறை :

முதலில் வேர்க்கடலையை உரலில் இட்டு தண்ணீர் சேர்த்து நைசாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அரைத்த விழுதுடன் பால் சேர்த்து கனமான பாத்திரத்தில் போட்டு அடுப்பில் வைத்துப் பால் பொங்கிய பிறகு அதனுடன் சீனியைச் சேர்த்துக் காய்ச்ச வேண்டும். கொதி வந்த பிறகு ஏலக்காயைத் தட்டிப் போட்டு, நெய்யில் வறுத்த முந்திரியைப் போட்டு இறக்கவும்.

- மாதங்கிபூர்ணிமா, திருவாரூர்.

நாம்தான் சரியாகப் படிக்க முடியலை நம்ம குழந்தைகளாவது நன்றாகப் படிக்கட்டுமே என்று எனது குழந்தைகளை கான்வெண்டில் சேர்த்தேன்.

இங்லீஷ் ஈஸி





கூஜா!...

கொஞ்சநாள் வரைக்கும் என் கணவர், குழந்தைகளுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுத்து அவர்கள் ஹோம் ஒர்க் செய்ய மிகவும் உதவியாக இருந்தார். ஆனால் அவருக்கு, ஆபீஸ் வேலை அதிகமாக இருந்ததால் அவரால் குழந்தைகளுக்கு ஹெல்ப் பண்ண முடியவில்லை.

குழந்தைகள் ஹோம் ஒர்க் செய்ய எனது உதவியை நாடும் போது எனக்கு மிகவும் வேதனையாக இருக்கும். அதுவும் இங்கிலீஷ்கிராமர் சம்மந்தமாக அவர்கள் கேட்கும் சந்தேகங்களுக்கு பதில் சொல்ல முடியாமல் திண்டாடினேன்.

எனக்கு இங்கிலீஷ் தெரியாது என்பதை குழந்தைகளிடம் சொல்லிக் கொள்ளவும் முடியவில்லை.

வாரப் பத்திரிக்கை ஒன்றைப் புரட்டும் போது "வீட்டிலிருந்தபடியே இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்ளலாம்" என்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் விளம்பரம் கண்ணில் பட்டது.

ட்ரை பண்ணிப் பார்க்கலாமே என்று, அவரது சம்மதத்துடன் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தில் சேர்ந்தேன்.

முதல் மூன்று மாதங்களில் வாக்கியங்களை அமைக்கப் பழகி, ஆங்கில இலக்கணத்தை முழுமையாகக் கற்றுக் கொண்டேன்.

அடுத்த மூன்று மாதங்களில் அவர்கள் சொல்லியிருந்தபடி பயிற்சிகளைச் செய்து பழகி "ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷைக்" கற்றுக்கொண்டேன்.

இப்பொழுது குழந்தைகளுக்கு, என்னால் இங்கிலீஷ் கிராமரை அவர்களுக்குப் புரியும் வகையில் சொல்லிக் கொடுக்க முடிகிறது.

குழந்தைகளோட சேர்ந்து நானும் இங்கிலீஷில சரளமாகப் பேசும் போது எனக்கே ரொம்ப பெருமையா இருக்கு!

– Mrs. ஜானகி சுந்தர்

நீங்களும் வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில், தபால் மூலம் ஆங்கிலம் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

"நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு"

கீழ்க்கண்ட முகவரியில் இன்றே தொடர்பு கொண்டு பயன் பெறுங்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9, நடேசன் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை 600 017.

NAGA



இல்லத்தரசிகளின் இனிய தோழி !
• முழு எவர்சில்வர் • ஃபைபர் கிளாஸ்
மாடல் • எலெக்ட்ரானிக் ரிவர்சிபிள்
• ரிவர்சிபிள் • ஃபெதர்டச் டிஜிட்டல்
எலெக்ட்ரானிக் கண்ட்ரோல்
தமிழக குவாலிட்டி கண்ட்ரோல்
சென்டரின் அங்கீகாரம் பெற்றது
ஏஞ்சல்
வாஷிங் மெஷின்
ஏஞ்சல் டொமஸ்டிக் எக்யுப்மெண்ட்ஸ் கோயமுத்தூர் - 25.



பெற்ற பிள்ளையைக் குற்றம் சொல்லாதீர்.
கீழ்கண்ட அறிகுறிகளும் காரணமாக இருக்கலாம் அல்லவா?
1. மனதில் அலைகடல் போல் தத்தளித்து அடிக்கடி மாறுகிறதா?
2. எத்தனை தடவை சொல்லிக் கொடுத்தாலும் அல்லது படித்தாலும் கிரகிக்க முடியவில்லையா?
3. பள்ளிக்கூடம் செல்ல குழந்தைகள் பயப்படுகிறார்களா?
4. படித்த மாணவர்கள் பரீட்சை எழுதப் பயப்படுகிறார்களா?
5. அறிமுகம் இல்லாதவர்களைக் கண்டால் வெறுப்படைகிறார்களா?
6. ஞாபகமறதி ஏற்படுகிறதா? படிக்கச் சொன்னால் தப்பித்து ஓடுகிறார்களா?
7. பெற்றோர் சொல்லுக்கு டிமிக்கிக் கொடுக்கிறார்களா?
8. உடம்பு வளர்ச்சியிலும் மன வளர்ச்சியிலும் பின் தங்கி கிடக்கிறார்களா?
9. தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் தடுமாறுகிறார்களா?
10. எடுத்ததற்கெல்லாம் சோம்பலாக இருக்கிறார்களா?
11. வைத்த பொருளை இடம் தெரியாமல் திகைக்கிறார்களா?
மனம் உடைந்தவர்கட்கு மறு மலர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது எது?
ANAC®
அனக்
ஹோமியோபதி மாத்திரைகள் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கிறது
V.P.P. கிடையாது.
போலிகளைக் கண்டு ஏமாறாதீர்கள்!
ஸ்டாக்கிஸ்ட்களை அணுகவும்
தேவைக்கு எங்களது
ஹோமியோ கிளினிக் & ரிசர்ச் சென்டர்
நுங்கம்பாக்கம்,
சென்னை-600 034.

குழந்தைகளுக்குச் சத்துணவு!

ஆறு மாதக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் மட்டும் போதாது. கூடவே ஒவ்வொரு உணவாக அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இதை உணவியல் அறிஞர்கள் 'இணை உணவு' என்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு இவை எவ்வளவு தூரம் ஆரோக்கியமாக வளர உதவுகின்றன, எவ்வாறு தயாரிக்கலாம் என்பவற்றைப் பற்றி இத்துறையில் ஆராய்ச்சி நடத்தி வரும் திருமதி. பிரமேலதா, செல்வி. பத்மினி ஆகியோர் கூறுகிறார்கள் :-

இணை உணவு எப்போது கொடுக்கலாம்?

குழந்தைகளுக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு மாதம் ஆகும் போது இணை உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஏனெனில் குழந்தைகள் வளர வளர அவர்களின் உணவுச் சத்துக்களின் தேவைகளும் அதிகரிக்கின்றன. ஆகவே தாயப்பாலுடன் இணை உணவும் கொடுப்பதால் குழந்தைகளின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய இயலும்.

இணை உணவு கொடுக்கும் முறை:

1. இணை உணவு கொடுக்கும் போது முதன்மை உணவான தாய்ப்பாலையும் கொடுக்க வேண்டும்.

2. ஆரம்பத்தில் இணை உணவின் அளவு மிகச் சிறிதாக இருக்க வேண்டும். பிறகு அதன் அளவைச் சிறிது சிறிதாக அதிகரித்துத் தேவையான அளவு கொடுக்கலாம்.



3. ஒரு இணை உணவு குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற பின்புதான் அடுத்த வகையான இணை உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

4. எவையேனும் மூன்று அல்லது நான்கு வகையான இணை உணவுகளை மட்டுமே கொடுக்கலாம்.

உதாரணமாக : ஆறு மாத குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலுடன் கீழ்க்கண்ட முறையில் இ ணை உணவுகளைக் கொடுக்கலாம்.

காலை - அரை இட்லி அல்லது ஒரு இட்லி.

மதியம் - நன்கு வேகவைத்த சாதம் பருப்பு.

மாலை - வேகவைத்து மசித்த வாழைப்பழம், அல்லது காரட் அல்லது உருளைக்கிழங்கு.

இரவு - இணை உணவு மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட கஞ்சி.

இவ்வாறாக இணை உணவுகளைக் கொடுக்கும் போது குழந்தைகள் அதை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். மேலும் சுவைக்கு உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்க்கலாம்.

வீட்டில் தயாரிக்கும் உணவுகளில் சிறு மாறுதல்களைச் செய்து இணை உணவாக கொடுக்கலாம்.

1. நன்கு வேகவைத்த சாதம்.

2. நன்கு வேகவைத்த சாதத்துடன் வேகவைத்து மசித்த பருப்பு.

3. சாதம் - பருப்புக் கலவையுடன் நெய் அல்லது எண்ணெய்.

4. கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகளை வேகவைத்த நீரில் உப்பு அல்லது சர்க்கரை கலந்த பானம்.

5. சாதத்துடன் கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகளை வேகவைத்த நீர்.

6 . ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகள் - இட்லி, இடியாப்பம், புட்டு.

7. ஆவியில் வேகவைத்த காய்கறிகள், பழங்கள், உருளைக்கிழங்கு, காரட், வாழைப்பழம், ஆப்பிள்.

8. பழச்சாறுகள் (கொட்டை, தோல் ஆகியவற்றை அகற்றி விட வேண்டும்) - தக்காளி, ஆரஞ்சு, பழுத்த பப்பாளி, சாத்துக்குடி, திராட்சை இவற்றுள் தக்காளிச் சாறு அல்லது திராட்சை சாறு மட்டும் ஒரு நிமிடம் கொதிக்க விட்டு பிறகு ஆற வைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

9. பாதி வேகவைத்த முட்டை, வேகவைத்த மீன், கோழி அல்லது ஆட்டு சூப்.

10. புளிக்காத தயிர் தனியாக அல்லது சாதத்துடன் கொடுக்கலாம்.

இவற்றைத் தவிர தானியங்கள், பருப்புக்கள் முதலியவற்றைக் கொண்டு தயார் செய்யப்படும் இணை உணவு மாவுகளைக் கொண்டு பலவிதமான பதார்த்தங் களை செய்து கொடுக்கலாம். முளை கட்டிய தானியங்கள், பருப்புக்கள் கொண்டு செய்யப்படும் மாவுகள் மேலும் சிறந்தவை.

இணை உணவு வகைகள் :

இணை உணவுகளை மூன்று வகைகளாக பிரிக்கலாம்.

அ. நீண்ட நாட்கள் பயன்படுத்தக் கூடிய சத்துமிக்க தானிய பருப்பு மாவுகள்.

ஆ. உடனுக்குடன் தயார் செய்து சாப்பிடக்கூடிய சைவ உணவுகள்.

இ. உடனுக்குடன் தயார் செய்து சாப்பிடக்கூடிய அசைவ உணவுகள்.

அ. நீண்ட நாட்கள் பயன்படுத்தக் கூடிய சத்துமிக்க தானிய பருப்பு மாவுகள்

தானிய பருப்புக் கலவை ம்ாவுகளில் புரதத்தின் தன்மை சிறப்புடையதாக இருக்கும். தானியங்கள் பருப்புகள் ஆகியவற்றை முளைகட்டுவதால் குழந்தைகளுக்கு எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். எனவே தானியங்கள் அல்லது பருப்பு வகைகள் என்று குறிப்பிட்டுள்ள இடங்



களில் முடிந்தவரை முளைகட்டிய தானியம் அல்லது பருப்பு வகைகளையே பயன்படுத்துவது சிறந்தது.

முளை கட்டும் முறை :

கேப்பை அல்லது சோளத்தை நன்கு சுத்தம் செய்து 8 அல்லது 10 மணி நேரம் ஊறவைத்து பின்பு ஈரத்துணியில் 10 - 20 மணி நேரம் கட்ட வேண்டும். முளை வந்த பின் நிழலில் காயவைத்து, லேசாக வறுத்து முளையைக் களைந்து மாவு ஆக்க வேண்டும்.

முளைகட்டிய தானியம் மற்றும் பருப்பு இவற்றைக் கூழ் காய்ச்ச பயன்படுத்தும் போது கூடுதலான மாவு பயன்படுத்த முடியும். அதாவது 100 மில்லி தண்ணீரில் 10 கிராம் முளை கட்டாத தானிய மாவு

இட்டு கூழ் காய்ச்சினால் வரக்கூடிய கூழ் போல் 100 மில்லி தண்ணீரில் 15 அல்லது 18 கிராம் முளைகட்டிய தானிய மாவு கொண்டு கூழ் தயார் செய்யலாம். இப்படித் தயார் செய்த கூழில் கூடுதலான மாவு இருப்பதால் அந்தக் கூழினால் குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய சக்தியும், மாவுச் சத்தும் அதிகரிக்கிறது. ஆகவே முளை கட்டிய மாவினால் இணை உணவு தயார் செய்யும் போது கிடைக்கக்கூடிய பயன்கள் பல. பள்ளிப்பருவ குழந்தைகளுக்கும் இத்தகைய இணை உணவுகளைக் கொடுக்கலாம்.

இணை உணவு மாவுகள் பல வகைப்படும். நாம் எளிதில் செய்யக் கூடியதும் தானியம், பருப்பு சிறந்த விகிதத்தில் இருக்கக் கூடியதுமான சில இணை உணவுகள்:

இணை உணவு : 1

வறுத்த கோதுமை மாவு - 70 கிராம்,
வறுத்த நிலக்கடலை மாவு - 20 கிராம்,
பொட்டுக்கடலை மாவு - 10 கிராம்

இது 20% புரதச்சத்து கொண்டுள்ளது. நாளொன்றுக்கு 20-50 கிராம் வரை கொடுக்கலாம். ருசிக்கேற்றவாறு சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இணை உணவு : 2

வறுத்த கோதுமை மாவு - 30 கிராம்,
பாசிப் பயறு மாவு - 20 கிராம்,
வறுத்த நிலக்கடலை மாவு - 10 கிராம்,
சர்க்கரை அல்லது வெல்லம்
- 20 கிராம்.

80 கிராம் இணை உணவில் 10 கிராம் புரதச் சத்தும் 300 கலோரி சத்தும் உள்ளன

இணை உணவு : 3

வறுத்த சோள மாவு - 30 கிராம்,
பாசிப் பயறு மாவு - 20 கிராம்,
வறுத்த நிலக்கடலை - 10 கிராம்,
வெல்லம் - 20 கிராம்.

நாளொன்றுக்கு 80 கிராம் இணை உணவு சிறு குழந்தைகளுக்கும், பள்ளிப் பருவக் குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம். அதில் 11.5 கிராம் புரதமும் 30.5 கலோரிச் சத்தும் உள்ளன.

இணை உணவு : 4

கம்பு மாவு - 50 கிராம்,
பாசிப் பயறு மாவு - 15 கிராம்,
வறுத்த நிலக்கடலை மாவு - 25 கிராம்,
வெல்லம் - 25 கிராம்.

இதில் 20 சதவிகிதம் புரதச் சத்து உள்ளது. நாளொன்றுக்கு 50 கிராம் பள்ளிப் பருவக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

இணை உணவு : 5

அரிசி மாவு - 15 கிராம்,
கடலை மாவு - 15 கிராம்,
எள்ளு - 10 கிராம்.
(ஒன்றிரண்டாக உடைத்து)
வறுத்த நிலக்கடலை மாவு - 10 கிராம்,
வெல்லம் - 25 கிராம்.

இதில் 15 சதவிகிதம் புரதம் உள்ளது. 50 லிருந்து 100 கிராம் வரை குழந்தைகளுக்கு நாளொன்றுக்குக் கொடுக்கலாம்.

இணை உணவு மாவினை மாதம் ஒரு முறை செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். காற்றுப்புகாத டப்பாக்களில் அல்லது புட்டிகளில் அடைத்து வைத்துத் தேவைப் படும் போது சுத்தமான ஈரமில்லாத கரண்டியால் எடுத்துப் பயன்படுத்தினால் பல நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும். குழந்தைகளின் வயிற்கேற்ப 50லிருந்து 100 கிராம் வரை இணை உணவைத் தினமும் கொடுக்கலாம்.

★ தோசை சுடும் போது கல்லில் மாவு ஒட்டிக் கொண்டு எடுக்க முடியாமல் அடம்பிடித்தால், கோலியளவு புளியை ஒரு வெள்ளைத் துணியில் மூட்டையாகக் கட்டிக் கொண்டு அதால் எண்ணெயைத் தொட்டுக் கல்லில் தேய்த்துப் பிறகு செய்து பாருங்கள். தோசை பட்டு பட்டாய் அழகாய் வரும்.

- உமா புஷ்பராஜ்



ஆ. உடனுக்குடன் தயார் செய்யக்கூடிய சைவ இணை உணவுகள் :

தினமும் உடனுக்குடன் செய்து

உண்ணக்கூடிய இணை உணவுகள் குழந்தைகளின் விருப்பத்திற்கேற்பவும், தாய்மார்களின் திறமைக்கேற்பவும் பல வகைகளாகச் செய்யலாம்.

முக்கியமாக காய்கறி சூப் அல்லது ரசம், காய்கறிப் பருப்புக் கூட்டு, காய்கறி தானிய சூப், காய்கறி அல்வா, தானிய அல்வா, பழ அல்வா, பால்பழ கூழ், இவையனைத்தும் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்லாமல் வீட்டில் அனைவருக்கும் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்காகத் தயார் செய்யும் பதார்த்தங்களில் மசாலா பொருட்களைத் தவிர்த்து, நன்கு வேக வைத்ததாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

பட்டாணி சூப் :

பச்சைப் பட்டாணி - 50 கிராம்,
அரிசி மாவு - 10 கிராம்,
தண்ணீர் - 750 மில்லி,
உப்பு - சுவைக்கேற்ப,
வெங்காயம் - 10 கிராம்,
மிளகுத் தூள்
- 1 சிட்டிகை (தேவையிருந்தால்)
எலுமிச்சை பழச்சாறு
- ½ தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

1. பட்டாணி, அரிசி மாவு, வெங்காயம் ஆகியவற்றை நன்கு வேகவைத்து வடிகட்டவும்.

2. வடிகட்டிய சூப்பில் உப்பு, எலுமிச்சை சாறு, மிளகு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

பட்டாணி சூப் போல எல்லா காய்கறிகளைக் கொண்டும் சூப் தயார் செய்யலாம். இரண்டு அல்லது மூன்று காய்களை ஒன்றாகப் போட்டுத் தயார் செய்யலாம். அத்துடன் பருப்பு வேகவைத்து நீரையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

2. காரட் பாசிப் பருப்பு சூப் :

துருவிய காரட் - 20 கிராம்,
பாசிப் பருப்பு - 20 கிராம்,
உப்பு அல்லது வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை - ருசிக்கேற்ப.

1. காரட், பாசிப் பருப்பு இரண்டையும் நன்கு வேகவைத்தல் வேண்டும்.

2. உப்பு அல்லது சீனி அல்லது வெல்லம் கலந்து பரிமாறலாம்.

3. உப்புப் போடுவதாக இருந்தால் சூப்பைத் தாளிக்கவும்.

3. காய்கறி அல்வா

காரட்/உருளைக்கிழங்கு/பீட்ரூட்/சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு
வெள்ளைப் பூசணி - 100 கிராம்,
சீனி - 75 கிராம்,
பால் - 100 மில்லி,

நெய் அல்லது சுத்தம் செய்யப்பட்ட எண்ணெய் - 20 கிராம்.

1. காயைத் துருவி நன்கு வேகவைத்தல் வேண்டும்.

2. அத்துடன் பாலையும் சீனியையும் போட்டு நன்கு கிளற வேண்டும்.

3. நெய்யை இரண்டு மூன்று முறையாகப் போட்டு கிளறி அல்வா பதம் வந்தவுடன் இறக்கிச் சூடாக அல்லது ஆறிய பின்னர் பரிமாறவும்.

4. தானிய அல்வா:

அரிசி மாவு/கேப்பை மாவு/
கோதுமை மாவு - 100 கிராம்,
சீனி - 75 கிராம்,
பால் - 50 மில்லி,
நெய் - 20 கிராம்.

1. தானிய மாவைக் கெட்டியான கூழாகக் காய்ச்சவும்.

2. அத்துடன் பால், சீனி ஆகியவற்றையும் கலந்து நன்றாகக் கிளறவும்.

3. நெய் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுக் கிளறவும்.

5. பழ அல்வா:

வாழைப்பழம்/மாம்பழம்/
ஆப்பிள்/கொட்டை நீக்கிய கொய்யா
(கூழ்) - 100 கிராம்,
சீனி - 75 கிராம்,
நெய் - 25 கிராம்.

1. பழக்கூழுடன் சீனியைக் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும்.

2. நெய் இரண்டு அல்லது மூன்று முறையாகப் போட்டு நன்கு கிளறவும்.

3. அல்வா பதம் வந்ததும் அவற்றை இறக்கிச் சூடாக அல்லது ஆறிய பின்னர் பரிமாறவும்.

உடனுக்குடன் தயார் செய்து சாப்பிடக்கூடிய அசைவ உணவுகள் :

மாமிச உணவைக் குழந்தைகளுக்குச் சூப் அல்லது ரசமாகக் கொடுப்பதே சிறந்தது.

ஆட்டு எலும்பு, கோழிக் குஞ்சு ஆகியவைகளைக் கொண்டு சூப் தயார் செய்யலாம்.

செய்முறை :

ஆட்டு எலும்பு - 50 கிராம்,
தண்ணீர் - 750 மில்லி,
மஞ்சள் தூள் - 2 சிட்டிகை,
மிளகாய்த் தூள்
- 2 சிட்டிகை (தேவையானால்)
சீரகம் - ½ தேக்கரண்டி,
வெங்காயம் - 20 கிராம்,
நெய் - ½ தேக்கரண்டி,
உப்பு - ருசிக்கேற்றவாறு
மிளகுத்தூள் - 1 சிட்டிகை.

ஆட்டு எலும்புடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், சீரகம், வெங்காயம், நன்கு வேக வைத்து வடிகட்டவும்.

அருந்தும் போது நெய், உப்பு, மிளகுத் தூள் போடவும். கருவேப்பிலை அல்லது மல்லியிழை போட்டால் மணமாக இருக்கும்.



★ கிழங்குகள் சாப்பிட, உடம்புக்கு வாயுத் தொந்திரவு என்று விட்டு விடுகிறோம். அந்த நிலையில் சிறிது வயது ஆன பின் பச்சைக் காய் சாப்பிடுவதே மேலாக உள்ளது. மேலும் கீரைகள் மிகவும் நல்லது.

இந்த நிலையில் வீட்டுத் தொட்டியிலோ, தோட்ட வசதி இருந்தால் நேராக நிலத்திலோ கிழங்குகளை - உருளை, சர்க்கரை வள்ளி, சேம்பு, வெங்காயம், கருணை போன்றவைகளை ஊன்றி வைத்தால் அவற்றின் செடி வந்து இலைகளை அதாவது கீரைகளை மட்டும் கிள்ளிச் சேகரித்து, தினமும் ஒவ்வொருவரும் ஒரு பிடி கீரை வதக்கி உண்டால் உடம்புக்கு நல்லது. இந்த முறை கிழங்கைக் கீரையாக்கிச் சாப்பிடும் முறையாகும்.

- ஜெயலக்ஷ்மி

பாம்பே டையிங்

வாங்குவீர் லாபமடைவீர் சலுகை *

இலவசம்

ஒரு ஜோடி
விவால்டி சாக்ஸ்
(குவாலிடி ரிவார்டு)
மதிப்பு: ரூ. 23.50
அல்லது
ஒரு 'லாக்ப்டி'
பேபி டவல்
(அளவு: 61 × 125 செ.மீ.)
குவாலிடி: 6669
மதிப்பு: ரூ. 23.50

ரூ. 150 மதிப்புள்ள துணி ரகங்கள் வாங்கும்போது.

இலவசம்

ஒரு விவால்டி டி-ஷர்ட்
(பல்வேறு வண்ணங்களில்)
மதிப்பு: ரூ. 76.80
அல்லது
ஒரு அழகிய விரிப்பு
(பல்வேறு வண்ணங்களில்)
(அளவு: 137 × 229 செ.மீ.)
குவாலிடி: 32089
மதிப்பு: ரூ. 76.80

ரூ. 350 மதிப்புள்ள துணி ரகங்கள் வாங்கும்போது.

இலவசம்

ஒரு பிரிண்டட் விரிப்பும்
(அளவு: 137 × 229 செ.மீ.
குவாலிடி 32089)
ஒரு மேட்ச்சிங்
தலையணை
உறையும்
(அளவு: 41 × 66 செ.மீ.)
மதிப்பு: ரூ. 122.70

ரூ. 650 மதிப்புள்ள துணி ரகங்கள் வாங்கும்போது.

---

* இச்சலுகை குறுகிய காலம் அல்லது ஸ்டாக் உள்ள வரை மட்டுமே.

வாசகங்கள் இல்லை. தலைப்புகள் இல்லை. அதிர்ஷ்டக் குலுக்கல் இல்லை.

பாம்பே டையிங்

ஸ்தாபிதம் 1879

பாம்பே டையிங்கின் அனைத்து துணிரகங்களுக்கும், ரெடிமேடுகளுக்கும் இச்சலுகை வழங்கப்படும்.
பாம்பே டையிங்கின் சில்லறை விற்பனையாளர்களிடமிருந்து ரூ. 150-க்கு மேல் வாங்கப்பட்ட துணிரகங்களுக்கு மட்டுமே இச்சலுகை உண்டு. ஸ்டாக் உள்ளதை பொறுத்து வெகுமதிகள் தேர்வு செய்யப்படும்.

+ 5% தள்ளுபடி கூப்பன்

இலவச இணைப்பு

இவைகளுடன்...

இப்பொழுது வாங்கப்பட்ட துணிரகங்களின் மதிப்பாக இக்கூப்பன் தங்களுக்கு தரப்படுகிறது.

1992 ஏப்ரல், மே மற்றும் ஜூன் மாதங்களில் பண்டிகைநாட்கள் வாங்கும் போது செல்லுபடியாகத்தக்கது. இச்சலுகை கேரளா, தமிழ்நாடு, மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் மட்டுமே.

இத்திட்டம் விரிவோகஸ்தாகளால்
சிவ்ராம்ஸ் அசோசியேட்ஸ், கோயமுத்தூர் மற்றும் அவர்களின் ஏஜெண்ட்கள் நிர்வகித்து வழங்கப்படுகிறது.

Bankers The Federal Bank Ltd

இந்த மாதம் எப்படி?

பிப்ரவரி '92

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

பெரும்பாலான கிரகங்கள் உங்களுக்குப் பயன் தரும் வகையில் சஞ்சரிக்கிறார்கள். சாதகமான சூழ்நிலை உண்டு. இந்த இராசிப் பெண்களின் பெயரிலேயே புதுத் தொழில் ஆரம்பிக்கலாம். அரசுத் துறைகளில் உத்தியோகம் பெற முயற்சி செய்வதற்குரிய நல்ல நேரம் வந்துள்ளது. பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எதிர்பாராத தனலாபமும் உண்டு. நடிப்புத் துறையினருக்கு உகந்த சூழ்நிலை உள்ளதால் புதுப் படங்கள் ஒப்பந்தமாகும். அதனால் பயனும், புகழும் வந்து அடையும். வங்கியில் பணிபுரிபவர்களுக்குப் பண ஆதாயம் கூடுதலாக இருக்கும். புத்திரர்களால் நன்மையுண்டு. எனினும் அங்காரகனாலும் இராகுவாலும் சிலருக்கு உடல் நிலை பாதிக்கப்படலாம். உஷ்ணசம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்பட்டு குணமாகும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஆதாயம் அதிகம் ஏற்படும். இந்த நிலை எத்துறையினருக்கும், எந்நிலையில் உள்ளவர்க்கும் பொருந்தும். சுபச் செலவுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டிய நாட்கள் 14, 15, 16 தேதிகள். முன்னேறுவதற்குரிய முயற்சிக்குரிய நாட்கள் 20, 21, 22 ஆகிய தேதிகள்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் பூரா நாட்களிலும் புதனால் நன்மையுண்டு. ஆனால், மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரம் சஞ்சலம் தரும் வண்ணமே உள்ளன. அதனால் அவ்வளவு நல்ல மாதம் என்று கூறுவதற்கில்லை. ஒரு சிலருக்குப் பொன்னகை அல்லது வஸ்திர லாபம் ஏற்படும். அரசுத்துறையில் பணி புரிபவர்களுக்கும், கலைத் துறையினர்க்கும் கதிரவனின் அருட்பார்வை இருப்பதால் பதவி உயர்வோ, பரிசோ, பாராட்டோ கிடைக்கும். மற்றபடி மந்தமானதொரு மாதம். எந்தத் துறையினரும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டி வரும். ஒதுக்கப்பட வேண்டிய நாட்கள் 16, 17, 18 தேதிகள். இலாபம் தரும் நாட்கள் 22, 23, 24 தேதிகள்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் இராசிநாதனால் நன்மையுண்டு. பிற்பகுதியில் அதுவும் இல்லை. சுக்கிரனால் பிற்பகுதியில் மட்டுமே ஆதாயத்தைப் பெற இடமுண்டு. மற்றபடி அனைத்துக்கிரகங்களுமே நன்மை புரியும் நிலையில் இல்லை. கண், பல், எலும்பு ஆகியவை பாதிக்கப்படலாம். அரசியலில் செல்வாக்குச் சரியத்தொடங்கும் நேரம். தொழிலில் முடக்கம், கடன் தொல்லை என ஏதோ ஒருவிதத்தில் நிர்ப்பந்தமும், மனக்கிலேசமும் இருக்கும். அஷ்டமத்துச்சனியானாலும் ஆட்சியில் உள்ளதால் கஷ்டங்களும் நஷ்டங்களும் ஒரு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். குறிப்பாக 18, 19, 20 தேதிகளில் எச்சரிக்கைத் தேவை.

24, 25, 26 தேதிகள் சுபநிகழ்ச்சிக்கும், புது முயற்சிக்கும் ஏற்றவை.

கடக ராசி :

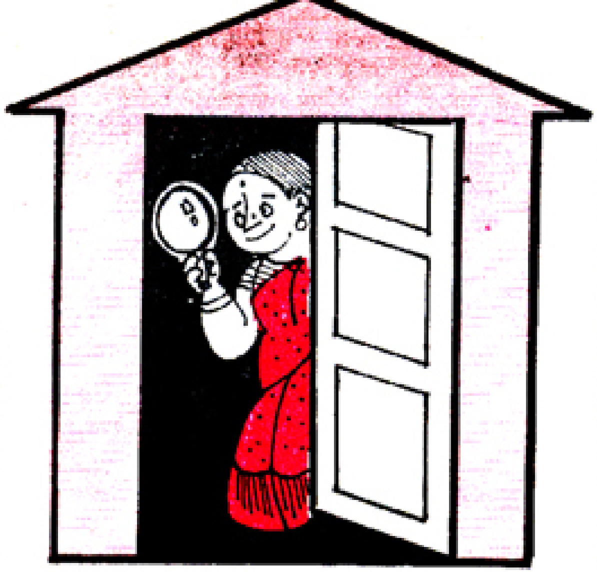
புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

தந்தையின் உடல்நிலை சற்று பாதிக்கப்படலாம். பல்லும், பதவியும் கூட ஆட்டங் காணக்கூடிய நேரம். தாம்பத்திய உறவு கூட திருப்திகரமாக இல்லை. குரு மட்டுமே உதவிபுரிவார். கஷ்டங்களையும் குறைப்பார். அதனால், பதவி உயர்வு ஏற்படும். கலைஞர்களுக்குச் சற்று லாபம் தரும். பிரயாணத்திற்கு அனுகூலமான சூழ்நிலை உண்டு. எனினும், பொருளாதாரமோ தொழிலோ மற்றும் இயந்திரத் துறையோ கஷ்ட நஷ்டமின்றி நடந்தாலே போதும் என்ற நிலையில் உள்ளது. 20, 21, 22 தேதிகளில் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும். மாதத்தின் கடைசி மூன்று நாட்களில் ஆதாயத்தை எதிர்பார்க்கலாம்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

சுக்கிரனால் மாதத்தின் முற்பகுதியில் சுபநிகழ்ச்சிக்கு வாய்ப்பு உண்டு. மற்றபடி இந்தராசிக்காரர்களுக்கு கோர்ட் விவகாரங்களால் வெற்றி ஏற்படும். பதவி உயர்வு உண்டு. எதிர்பாராத தனலாபத்திற்குக் கூட வாய்ப்பு உண்டு. தந்தை வழி சொத்து விவகாரத்தில் வெற்றியும் லாபமும் ஏற்படும். மாதத்தின் முற்பகுதியில் சகோதரர்களால் தொல்லை உண்டு. மொத்தத்தில் ஒரு நல்ல மாதம் என்றே சொல்ல வேண்டும். நடிப்புத்துறையில் உள்ளவர்களுக்கும் பங்குமார்க்கெட்டில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கும் எதிர்பாராத வெற்றிகள் கிடைக்கும். இதுவரை, குதிரைப் பந்தயம் போன்ற விவகாரங்களில் ஈடுபட்டு நஷ்டமடைந்தவர்கள் லாபம் பெற ஆரம்பிப்பார்கள். எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய நாட்கள் 22, 23, 24. லாபம் தரும் நாட்கள் 2, 3, 4 தேதிகள்.



கன்னி ராசி :

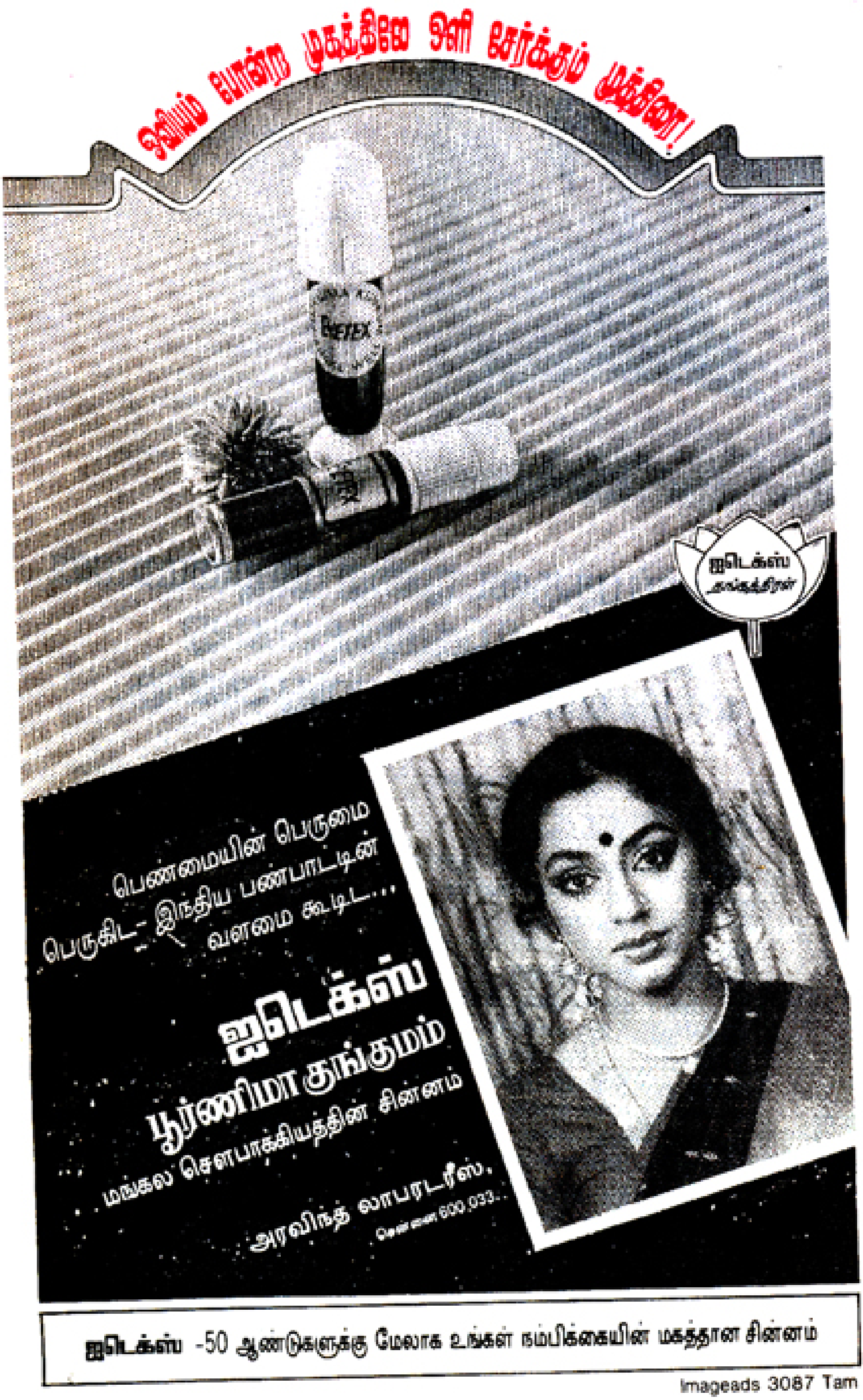
உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

அரசியலில் உள்ளவர்களுக்குச் செல்வாக்கு அதிகமாகும். சுற்றத்தாருடன் சுமுகமான உறவு இருக்கும். சுப நிகழ்ச்சிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. அது திருமணமாகவும், உபநயனமாகவும் கூட இருக்கலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கலைத்துறையினர், வியாபாரிகள் ஆகியவர்கள் கூடுதலான லாபம் சம்பாதிப்பார்கள். அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்களுக்குப் பதவி உயர்வோ, எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்த இடத்திற்கோ மாற்றப்பட்டு மகிழ்ச்சியைத் தரும். ஆட்சியில் உள்ள சனீஸ்வரன் துன்பத்தைத் தரமாட்டார். எதிலும் துணிந்து செயல்படக்கூடிய மாதம். ஆயினும் 24, 25, 26 தேதிகளில் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நலம். 5, 6, 7 தேதிகளில் புது முயற்சிகள் மேற்கொள்ளலாம்.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

ராசிநாதனால் எடுத்த காரியத்தில் வெற்றியடையலாம். படத் துறையினருக்குப் பணலாபமும், பரிசும் பாராட்டும் கிடைக்கக்கூடிய காலகட்டம். புது முகங்களை அறிமுகப்படுத்தவும் புது ஒப்பந்தங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும் ஏற்ற நேரம். விமானத்துறையில் உள்ளவர்கள் மற்றும் வெளிநாட்டு இலாக்காக்களில் பணிபுரிபவர்கள் நினைத்த காரியத்தைச் செய்து முடிக்கக்கூடிய சிறந்த சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. ஆனால் ஒரு சிலருக்கு வயிற்றுவலி, ஜுரம், மற்றும் டயேரியா, இரத்தக் கடுப்பு போன்ற நோய்கள் மாதத்தின் முதற்பகுதியில் ஏற்படலாம். முருகனை வேண்டினால் முற்றும் குணம் பெற


ஓவியம் போன்ற முகத்திலே ஒளி சேர்க்கும் முத்திரை!
பெண்மையின் பெருமை
பெருகிட - இந்திய பண்பாட்டின்
வளமை கூடிட...
ஜூடெக்ஸ்
பூர்ணிமா குங்குமம்
மங்கல சௌபாக்கியத்தின் சின்னம்
அரவிந்த் லாபரட்டரீஸ்,
சென்னை 600 033.
ஜூடெக்ஸ் -50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உங்கள் நம்பிக்கையின் மகத்தான சின்னம்
Imageads 3087 Tam



என்னைப் பொறுத்தவரை இது புதுமையான விஷயம்தான். மிகச்சிறிய வில்லை வடிவில் உள்ள இதை பாதுகாப்பு தேவைப்படும் தருணத்தில் அந்தரங்கமாகவும் எளிதாகவும் உடலில் பொருத்திக் கொள்ளலாம். ஆற்றல் மிக்கது. அத்துடன் பக்க விளைவுகள் ஏதும் ஏற்படாது.

எத்தனை சாமர்த்தியமாக என் கணவர் இப்பிரச்சினைக்கு ஒரு முடிவு கண்டார் பார்த்தீர்களா! குறும்புக்காரர்! இனி எல்லாமே உன் கையில்தான் இருக்கிறதம்மா என்று கூறிவிட்டு, "ஆஹா! இப்பவே உன் முகம் மலர்ந்து விட்டதே என கிண்டலும் கேலியும் வேறு!

இப்புதிய கர்ப்பத்தடை முறை முழுமையான புதுப்பிறவி கொடுத்துள்ளது பெண்மணிக்கு ... அதாவது எனக்கு.

எனக்கு ஒரு அந்தரங்க பிரச்சினை இருந்தது. ஒவ்வொரு முறையும் என் கணவரை ஆணுறை அணிய நினைவூட்டுவதற்கு சங்கோசமாக இருந்தது. அப்படியே கட்டாயப்படுத்தி அணியச் செய்தாலும், அவருக்கு அதில் விருப்பமில்லை எனும் உணர்வு என்னை உறுத்திக் கொண்டே இருந்தது.

தேவையற்ற கர்ப்பத்தையும் நாங்கள் விரும்பாததால், குற்ற உணர்ச்சியுடன் காலந் தள்ளும் நிலை எனக்கு. எல்லாமாக என்னுள் பெருங் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தின. அனைத்திற்கும் மேல் நம்மால் ஏதும் சுயமாக பாதுகாப்பு செய்து கொள்ள முடியவில்லையே என்கிற ஆதங்கம் வேறு!

ஆனால் இதற்கெல்லாம் முற்றுப்புள்ளி வைத்தாற்போல் ஒரு நாள் என் கணவரே 'டுடே' யை என்னிடம் கொடுத்தார். இதழில் குறுநகை தவழ நமட்டுச் சிரிப்புடன் அவர் கூறினார் — "வெளி நாட்டில் மிகப் பிரபலமாக உள்ள கருத்தடை முறை இப்போது இந்தியாவிற்கும் வந்துவிட்டது" இனி ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை.

அவர் சொன்னது பொய்க்கவில்லை. புதுப்பிறவி எடுத்த பெண்மையின் முழு உருவை அவர் கண்டு கொண்டு விட்டார் — அதாவது என்னை!

டுடே பெண்களின் அந்தரங்கக் கர்ப்பத்தடை சாதனம்.

கருத்தடை பற்றிய இலவச பிரசுரத்தைப் பெற, சுய முகவரியிட்ட மற்றும் தபால் தலையுடன் கூடிய உறையை கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும். ... மும்பை-400059.



லாம். வெற்றி தரும் நாட்கள் 7, 8, 9 தேதிகள். 27, 28 தேதிகளில் ஏற்படும் சந்திராஷ்டமம் இவர்களைப் பாதிக்காது.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இந்தமாதம் ஏமாறுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அது தொழில் துறையிலும் இருக்கலாம் அல்லது திருடர்களாலும் ஏற்படலாம். ராகுவின் சஞ்சாரம் சரியாக இல்லை. கேதுவும் கெடுக்கப் பார்க்கிறார். சுக்கிரன் ஒருவரே சுகத்தையும் சுப நிகழ்ச்சியையும் கொடுக்கிறார். தட்டிச் சென்ற திருமணம் கட்டாயம் நிறைவேறும். அல்லது வீட்டில் உபநயனமோ, பூப்பு நீராட்டு விழாவோ, புதுமனை புகுவிழாவோ நடைபெறும். தாம்பத்திய உறவு நன்றாக இருக்கும். சனீஸ்வரன் சம்பந்தப்பட்ட எந்தத் தொழிலிலும் வெற்றி நிச்சயம். புதுமுயற்சிகள் செய்ய வேண்டிய நாட்கள் 10, 11, 12 தேதிகள். எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய நாட்கள் 2, 3, 4 தேதிகள்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

ராசிநாதனின் பார்வை இருக்கச் சஞ்சலமும் இல்லை. சங்கடமும் இல்லை. ஆட்சி சனீஸ்வரனும் பாதிப்பை ஏற்படுத்த மாட்டார். எனினும் ஏழரைச் சனியின் பிடிப்பினால் ஏற்படும் சிறு சிறு தொல்லையி



பக்கோடா செய்யும் போது கடலை மாவை முழுமையாகப் போடுவதற்குப் பதில் சரிபாதி ரவையைக் கலந்து பக்கோடா செய்து பாருங்கள். கரகரவென்று ருசியாக இருக்கும்.

- இந்திரா

விருந்து விடுபட சனீஸ்வர வழிபாடு செய்வது நலம். 2 ம் இடத்தில் உள்ள கிரகங்கள் மாதத்தின் முதற்பகுதியில் சஞ்சலத்தைத் தந்தாலும் பிற்பகுதியில் நற்செய்திகளும், எதிர்பார்த்த வெற்றிகளும் வந்தடைந்து, மகிழ்ச்சிச் சூழ்நிலையை உண்டாக்கும். கோதண்ட ராகுவானாலும் கொடுக்கும் சூழ்நிலையில் இல்லை. பாதிக்கும் நாட்கள் 5, 6, 7 தேதிகள். இலாபகரமான நாட்கள் 12, 13, 14 தேதிகள்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசிக்காரர்கள் எந்தக் காரணத்தாலேயோ சிறிது காலம் தூக்கம், உணவு, தாம்பத்திய வாழ்க்கை ஆகியவற்றில் திருப்தி இல்லாமல் இருந்திருக்கலாம். ஆனால் இந்த மாதம் இவர்களுக்குச் சரியான தூக்கமும், உணவும், உபசரிப்பும் கிடைக்கும். திருப்தியற்ற நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்த கலைஞர்கள், அலுவலகப் பணியாளர்கள், தொழில் துறையினர் ஆகிய அனைவருமே தனலாபத்தையும், வெற்றியையும், மகிழ்ச்சியையும் பெறத்தக்க சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. அத்துடன் ஏழரைச்சனியின் பாதிப்பும் இவர்களை ஒன்றும் செய்யாது. எனினும் வீட்டிலோ, கோவிலிலோ சனீஸ்வர தீபம் ஏற்றிவைப்பது நல்லது. ராசிநாதன் ஆட்சியில் இருப்பதால் அஷ்டமத்துக் குருவும் அதிகமாக அலைச்சல் தரமாட்டார். எதிர்பாராத விதத்தில் ஒரு வெற்றி இவர்களை நாடி வரும். அது பணமாகவும் வரலாம். சொத்தாகவும் வரலாம். இவர்கள் எச்சரிக்

கையுடன் இருக்க வேண்டிய நாட்கள் 7, 8, 9 தேதிகள். 27, 28 தேதிகள் லாப கரமானவை.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

குருவின் பார்வையைப் பெற்றும் ஆட்சியில் உள்ள ராசிநாதனின் அருளை யும் பெற்றுள்ள இவர்கள் ஏழரைச் சனியி னால் அதிகம் பாதிக்கப்பட மாட்டார்கள். எதிர்பாராத தன லாபத்தைக் கொடுக் கக்கூடிய கால கட்டமெனச் சொல்லலாம். அந்த அளவுக்கு சுக்கிரன் அருள் பாலிக்க இருக்கிறார். ஆதலால் வீட்டு யோகம் உண்டு. கோதண்ட ராகு இழந்ததைக் கொடுப்பார் என்பதற்கு ஏற்ப கைவிட்டுப் போன சொத்தோ நீண்ட நாட்களாகத் திரும்பி வராத கடனோ இவர்களை எதி லும் வெற்றி என்ற நிலை ஏற்படுத்தும். ஆனால் தசாபுத்திகள் அதற்கு ஏற்ற நிலை யில் அமைந்திருக்க வேண்டும் என்பதை யும் மறந்துவிடக் கூடாது, 10, 11, 12 தேதிகள் பாதிக்கும் நாட்கள் ஆகும். லாப கரமான நாட்கள் 16, 17, 18 தேதிகள்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்தி ரட்டாதி, ரேவதி.

தசாபுத்தி நன்கு அமைந்துள்ள மீன ராசிக்காரர்கள் 6 ம் இடத்து குருவைக் கண்டு அஞ்ச வேண்டியதில்லை. இவர்கள் உடல் ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்கும். தொழிலில் அபிவிருத்தியுண்டு. கலைஞர் களும், நடிகர்களும், மருத்துவர்களும், வழக்கறிஞர்களும் வெற்றியை வாரிக் குவிப்பார்கள். இந்த ராசிக்காரர்கள் நடித்த படம் வெற்றியுடன் ஓடும். வாகன அதி பர்கள், ஒப்பனைக் கலைஞர்கள், கட்டடக் கலைஞர்கள் ஆகியவர்கள் அபரிமிதமான லாபத்தை அடைவார்கள். வீட்டில் எதிர் பார்த்த திருமணம் நடக்கும். மற்றும் சுப நிகழ்ச்சிகளில் க ல ந் து கொள்ளும் பொருட்டு யாத்திரை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். இதுவரை இருந்த இக் கட்டான நிலை மாறும் சூழ்நிலை வந் துள்ளது. முயற்சி செய்தால் உங்களின் நீண்டகால அபிலாஷை ஒன்று நிறை வேறும். அதுவீடு வாங்கும் விஷயமாகவும் இருக்கலாம். கோவில் கட்டுவது போன்ற புனித காரியமாகவும் இருக்கலாம். பாதிக் கக்கூடிய நாட்கள் 12, 13, 14 தேதிகள். லாப கரமான நாட்கள் 18, 19, 20 தேதிகள்.



★ ஆப்பிள் சாம்பார் : சமையலுக்குக் காய் தேடும் போது வீட்டில் குழம்புக்கு எதுவும் கிடைக்கவில்லையே என்று பிரிட் ஜில் கிடைத்த இரண்டு ஆப்பிள்களை எடுத்துப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொதிக்கும் சாம்பாரில் போட்டு வெந்த தும் பருப்பைக் கொட்டி கடுகு, காயம் தாளித்து இறக்கிச் சாப்பிட்டுப் பார்த்ததில் தித்திப்பு, காரம், புளி, உப்பு போன்ற அறுசுவையுடன் சாம்பார் பிரமாதம். வீட்டில் எல்லோருக்கும் மிகவும் பிடித்து விட்டது. சொல்லப் போனால் அசல் மாம் பழக் குழம்புதான் போங்கள்.

- ஜெயலக்ஷ்மி

உன்னதமான அதிர்ஷ்டம் உங்களுக்கு உண்டா?

அந்தக் காலத்தில் ஜோதிடர்களிடம் சென்று தங்களது ஜாதகங்களைக் காட்டி, திருமணம் மற்றும் தொழில், ஆயுள், ஆரோக்கியம் இவைகளைப் பற்றிதான் விளக்கமாகக் கூறும்படி கேட்பார்கள்.; ஆனால் இன்றோ சற்று நிலைமை மாறி வருவதைப் பார்க்கிறோம். இந்தக் காலத் தில் ஜோதிடர்களிடம் கேட்கும் கேள்வி

களில், (1) எனக்கு ஏதாவது எதிர்பாராத தனலாபம் உண்டா? அது எப்படி எந்த விதத்தில் எப்போது வரும்? (2) எனக்கு வெளிநாடு செல்லும் வாய்ப்பு உண்டா? எப்போது? எப்படி?'' அதன் பிறகுதான் மற்ற விஷயங்களைப் பற்றிக் கேட்பது வழக்கமாக உள்ளது.

இதைக் குறையாக இங்கே குறிப்பிட வில்லை. மனிதனின் ஆர்வம் எப்படி மாறி வருகிறது என்பதைக் குறிப்பிடவே எழுதப் படுகிறது. குறிப்பாக ஜாதகயோகங்களில் இத்தகைய எதிர்பாராத தனயோகம். கடலைத் தாண்டிச் செல்லும் சமுத்திர யாத்திரா யோகம் என்ற யோகங்களும் உண்டு. ஆனால் ஒரு காலத்தில் வெளிநாடு செல்லுவதை சில குடும்பங்களில் ஏற்றுக் கொள்ளவே மறுத்ததும் உண்டு. ஆனால் இன்று வெளிநாடு செல்லுவது என்பதைப் பெரும்பாக்கியமாகக் கருத ஆரம்பித்து விட்டனர். அதுபோலவே எதிர்பாராத தன லாபத்தையும் ஏற்க மறுத்தவர்களைப் பற்றியும் ஏராளமாகக் கதைகள் கூறுவார்கள்.

உள்ளபடியே அப்படிப்பட்ட யோகங் களை ஜாதகத்தின் மூலம் அறிய சந்திரன், ராகு மற்றும் சுக்கிரன் இவர்கள் நிலையைக் கொண்டு பிரதானமாக ஆராய்ந்து பதில் கூறுவார்கள். அதுபோலவே உள்ளங்கை களில் உள்ள ரேகைகளைக் கொண்டு அதை நிர்ணயிக்கலாம். சந்திர மேட்டில் எத்த கைய வலைக் குறியும் (G) இல்லாமல், ஒரு ரேகை நேராக சனி மேட்டை நோக்கிச் சென்றால் (X - Y) அப்படிப்பட்டவர் களுக்குத் தொழில் நிமித்தமாக வெளிநாடு செல்லும் யோகம் ஏற்படும். அத்துடன் சந்திரமேட்டில் பல சிறுரேகைகள் காணப் பட்டாலும் (K) அத்தகைய யோகம் உண்டு. சிலருக்கு அப்படிப்பட்ட ரேகைகள் அமைந்து, சந்திரமேடு உப்பலாகக் காணப் பட்டால், அத்தகையவர்கள் தண்ணீர் நிறைந்த பிரதேசத்தில் தொழிலும் வாசமும்



செய்ய வேண்டியிருக்கும். அப்படிப்பட்ட வர்கள், கடற்கரை நகரங்கள், நதிக்கரை யோர நகரங்கள் மற்றும் ஏரி, அணைக் கட்டுப் பிராந்தியங்களில் பணிபுரியும் யோகம் பெற்றவர்களாக இருப்பர்.

ஒரு சிலருக்கு எதிர்பாராத யோகம் எனப்படும் அதிர்ஷ்டம் வாய்ப்பது உண்டு. அத்தகையவர்களுக்கு உள்ளங்கையில் சந்திரமேட்டிலிருந்து ஒரு ரேகை ஆரம் பித்து, சூரிய ரேகையுடன் (j) சேர்ந்தோ அல்லது விதி ரேகையுடன் சேர்ந்தோ (t) செல்ல வேண்டும். அத்துடன் ஆயுள் ரேகை நன்கு வளைந்து கங்கண ரேகை வரை ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் (m-n). அத்துடன் சூரியமேட்டில் ஒரு நட்சத் திரக்குறி (s) இருப்பதால் நல்லது. ஆனால் இப்படிப்பட்ட ரேகை அமைப்பு கொண்ட வர்கள் வாழ்க்கையில் தமது 40 வய திற்குமேல்தான் நல்ல யோகத்தையும் போகத்தையும் அனுபவிக்க வேண்டியிருக் கும். அதுவரை சற்றுச் சிரமமான சூழ் நிலையிலேயே அவர்கள் வாழ்க்கையை நடத்தி வரவேண்டியிருக்கும். உங்களது இடது கைகளில் இத்தகைய ரேகைகள் இருப்பின் அது உங்களுக்கு உன்னதமான அதிர்ஷ்டத்தை அளிக்கும் என்பதை மறந்து விட வேண்டாம். அப்படிப்பட்ட ரேகை இருந்தால் அதிர்ஷ்டம் ஏற்படவில்லை என் றால் அதற்கு முக்கிய காரணம் ஆயுள் ரேகை மற்றும் இருதய ரேகை சங்கிலி போல அமைந்திருக்கும். அப்படிப்பட்ட வர்கள் கனகதாரா ஸ்தோத்திரமோ அல்லது லக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரமோ மனப்பாடம் செய்து ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது காலை, மாலை என இரண்டு முறையாவது படித்து வர வேண்டும். அப்பொழுது உங்களது அபிலாஷைகள் அனைத்தும் கட்டாயம் நிறைவேறும். மகாலக்ஷ்மி மனது வைத் தால் மகிழ்ச்சிக்குக் குறை ஏது?

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்


அந்த நாட்களின்
தொல்லை
அறவே உங்களுக்கு
இல்லை
பட்டினும் மெல்லிய முதன்மையாக
விஸ்கோஸ் இழைகள் முழுமையான சுகம்
உயர்ரகப் பருத்தியை அடுக்காக,
அமைத்த நிலை அதிகமாக உறிஞ்சும்
உறிஞ்சும் தன்மையற்ற நீலநிற
பருத்தி இழைகளினால் மூடிய
அடிப்பாகம் உள்ளாடைகள்
கறைபடாமல் பாதுகாக்கும்
நமது சீதோஷ்ண நிலைக்குத்
தகுந்தாற்போல் அமைத்திருப்பதால்
100% திருப்தியை
அளிக்கிறது.
NEW helena
ஹெலினா உங்களின் துணை!
இல்லை இதற்கு இணை!
இந்தியாவிலேயே
முதன்முதலாக
ISI
பெற்றது.
NEW helena
சர்காட் இண்டஸ்ட்ரீஸ் பிரைவேட் லிட்
மில்: சூரியநாராயணபுரம், ரேணிகுண்டா (A.P.)
தலைமை அலுவலகம்: 23, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை-600 007. போன்: 662004/661982
Carrying a helena is
carrying confidence
ADSERVE

முத்துப் பிள்ளை கூடாது!

"பெண்களில் முப்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட எவருமே வருடம் ஒருமுறை 'ரெகுலர் செக்கப்' செய்து கொள்ள வேண்டும். மேல்நாடுகளில் பெண்கள் சர்வ சாதாரணமாக, ''டாக்டர், நான் இன்னும் 'பாப்ஸ்' 'செக்-அப்' செய்து கொள்ள வில்லை. நாளை வருகிறேன்'' என அவசரப்படுத்துவது வழக்கம். நம் நாட்டுப் பெண்களின் குடும்பச் சூழ்நிலை, ஒன்றும் உடம்புக்கு இல்லையே என்ற அலட்சியம் இவற்றின் காரணமாகப் பெரும் விபரீதங்கள் ஏற்படுகின்றன'' என்கிறார் தமிழ் நாடு மருத்துவமனையின் புற்றுநோய்த் துறைத் தலைவர் டாக்டர் பெலாரமின்.

''சமீபத்தில் ஒரு பெண்மணி மிக முற்றிய கர்ப்பப்பைப் புற்றுநோயுடன் வந்திருந்தார். இத்தனைக்கும் இவருடைய கணவர் முதல் குடும்பத்திலுள்ள அனைவருமே புகழ்பெற்ற மருத்துவர்கள்!

கர்ப்பப்பைப் புற்றுநோயை வெகு எளிதாகக் கண்டுபிடித்துவிடலாம். ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து விடலாம். முறையற்ற இரத்தப் போக்கு, வெள்ளைப் படுதல் இவை இருக்குமானால் மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள். அவர் பரிசோதித்து இது புற்றுநோய் இல்லை எனத் தீர்மானிக்கட்டும்.

புற்றுநோய்க்கு மட்டும் பரிசோதனை மிக அவசியம். சாதாரணமாகப் பார்த்து இது புற்றுநோய், இது புற்றுநோயல்ல எனத் தீர்மானிக்கக் கூடாது.

நம் நாட்டில் மார்பகப் புற்றுநோயும், கர்ப்பப்பைப் புற்றுநோயும் பெண்களிடையே மிக அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இவை இரண்டையும் வெகு எளிதில் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து 100% குணப்படுத்தி விடலாம். மேலைநாட்டுப் பெண்களிடையே இது அ நே க மா க ஒழிக்கப்பட்டு விட்டது என்றே சொல்லலாம். நம் நாட்டுப் பெண்களிடையேயும் இந்த விழிப்புணர்வு வரவேண்டும்'' என்



கிறார் பெலாரமின்.

இவருடைய துறையில் பணிபுரியும் ரேடியம் கதிர்வீச்சு நிபுணர் கோபால் இன்றைக்குக் கதிர்வீச்சு எவ்வளவு நவீனமயமாக்கப்பட்டு இருக்கிறது என்று விளக்கினார்.

"முன்பெல்லாம் ஒரு பெண்மணிக்குக் கர்ப்பப்பைப் புற்றுநோய் வந்து சிகிச்சை பெற வேண்டுமானால் 72 மணி நேரம் சிகிச்சை பெற வேண்டும். அதற்கென்று அமைக்கப்பட்ட அறையில், அவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சை, பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் இவையெல்லாம் மிகுந்த பயத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

ஆனால் இப்போது விஞ்ஞானம் மிக முன்னேறி விட்டது. எக்ஸ்ரே, காமா கதிர்கள் மிக வீரியமாக மாற்றப்பட்டு விட்டன. ப்ராக்கியோ தெரபி குறிப்பிட்ட இடத்தை மட்டுமே நேரடியாகச் சென்று சிகிச்சை அளிக்கிறது. லீனியர் ஆக்ஸிலேட்டர் என்ற கருவியில் எலக்ட்ரான்ஸ் பகுக்கப்பட்டு மிக வேகமாகக் கதிர்களை வீசுகிறது. இந்த வகையில் நான்கு நிமிடங்களில் தன் வேலையை - துல்லியமாகப் புற்றுநோய் உள்ள செல்களைத் தாக்கி - முடித்து விடுகிறது!"

என்கிறார்.

"இரத்தப் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?"

இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளையணுக்கள், சிவப்பணுக்கள், பாலட்ஸ்களை உருவாக்குவது, எலும்பிலுள்ள மஜ்ஜைகளே. இவை இயற்கையின் விந்தை எனலாம்! இரத்த அணுக்களைத் தயாரிக்க இப்போது நாலாயிரம் மஜ்ஜை தேவையென்றால் கொடுத்து விட்டு, மீண்டும் நாலாயிரத்தை உற்பத்தி செய்து வைத்துக் கொள்ளும். இப்படி இரத்தம் சமநிலையாகப் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

திடீரென்று ஏனோ தாறுமாறாக மஜ்ஜை செல்களை உற்பத்தி செய்ய ஆரம்



★ கோபால்



✦ பெலாரமின்

பிக்கிறது. இவை ஆங்காங்கே இரத்தத்தில் ஆயிரக்கணக்கில் மிதக்க ஆரம்பித்து இரத்த ஓட்டத்தைக் கடினப்படுத்துகிறது. இருதயம் போன்ற முக்கியமான உறுப்புக்களில் இந்தத் தடை ஏற்படும் போது இறப்பு ஏற்படுகிறது.

புற்றுநோய் என்றாலே அதிகப்படியான செல்களின் வளர்ச்சி என்றுதான் அர்த்தம். இவை உடலின் உறுப்புக்களில் வரும்போது அறிகுறிகள் தென்படும். குணப்படுத்திவிடலாம். இரத்த ஓட்டத்தில் வரும் போதுதான் கண்டுபிடிப்பது கஷ்டம்'' என்கிறார் பெலாரமின்.

ஆண்களுக்குத் தொண்டையில், ஆசனவாயில், வாயில் புற்றுநோய் வருகிறது. இவை பெண்களுக்கும் வருவதுண்டு. தொண்டையில் மூன்று வாரங்களுக்கு மேல் உணவு விழுங்க முடியாமல் போகும் போது மருத்துவரை அணுகுங்கள். அதே போல ஆசனவாயில் இரத்தம் வருமானால் மூலம் என்று விட்டு விடாதீர்கள். எல்லாவற்றிற்குமே பரிசோதனை செய்து கொண்டு விடுவது நல்லது.''

''அதேபோல 'கோரியோ கார்ஸினோவா' என்றொரு வகை உண்டு. கிராமங்களில் இதை முத்துப்பிள்ளை என்பார்கள். கர்ப்பம் என நினைத்திருப்பார்கள். ஐந்தாறு மாதங்களில் அது பிண்டமாக வெளியே வந்து விழுந்துவிடும். இவர்கள் உடனடியாக டாக்டரை அணுக வேண்டும். மீண்டும் எக்காரணம் கொண்டும் கருத்தரிக்கவும் கூடாது. இது வேகமாக வளரக் கூடிய கேன்சர்'' என்கிறார் டாக்டர்.

பெண்கள் தாங்கள் உடல்நலத்தை விழிப்புணர்வோடு பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆரம்பத்தில் அசட்டையாக இருந்துவிட்டுப் பிறகு வலி வேதனைகளுடனும், பொருளாதாரக் கஷ்டங்களுடனும் போராடுவதால் என்ன பலன்?

- கோம்ஸ்

கண்ணதாசனும் தத்துவப் பாடல்களும்

திரைப்படத்துறையில் கண்ணதாசன் இயற்றிய பல தத்துவக் கவிதைகள் - ஆய்வு ஒப்புநோக்குடன்.

விலை ரூ. 15.00

வீடுகளுக்கு ஜன்னல் கிரில், வாயிற் கதவு மாதிரிகள் - பாகம் - 2

விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் ஆக்கியோர் - மணி மேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு, பதிப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17)

ஜீவநதிகள்

மூன்று தலைமுறைகளை இணைத்துப் பேசும் நாவல். மங்கையர் மலரில் வெளியாகிப் பரிசு பெற்றது.

ஆசிரியர் சியாமளா ராவ்.

விலை ரூ. 20.00

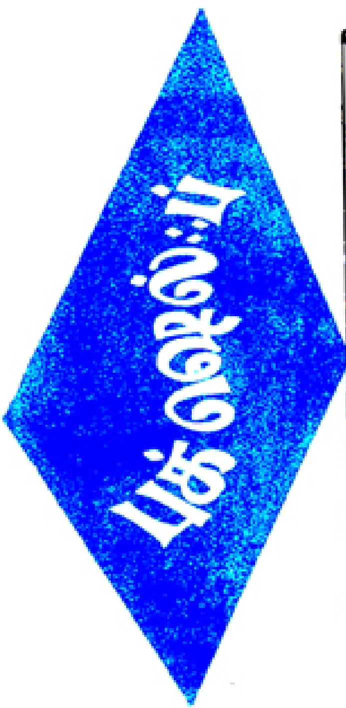
கேக், பிஸ்கட் வகைகள், செய்முறை

புட்டிங், ஜாமும் கூட.

ஆசிரியர் : சரஸ்வதி ராம்னாத்.

விலை ரூ. 20.00

(நான்கும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர்., சென்னை - 17)





யாமறிந்த புலவரிலே...

பாரதியாரின் புதிய ஆத்திச்சூடி கொண்டே இளங்கோ, கம்பன், வள்ளுவனை ஒப்பிடுகிறார் த. இராமலிங்கம். இலக்கிய மாணவர்களுக்கு விருந்து.

விலை ரூ. 20.00

வாரியார் வழங்கும் கட்டுரைச் செல்வம்

வாரியாரின் சொற்பொழிவுத் தொகுப்பு

விலை ரூ. 25.00

பந்தயக் குதிரை

சமுதாயப் பிரச்னைகளைப் பின்னணியாகக் கொண்டு விமலாரமணி எழுதிய நாவல்.

விலை ரூ. 22.00

ராத்திரிகள் வந்துவிட்டால்

விமலாரமணியின் நாவல்.

விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - மயிலவன் பதிப்பகம், 17, கங்கை அம்மன் கோயில் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26)

மேல் மருவத்தூர் அருள்மிகு ஆதிபராசக்தி

வரலாறும் - மகிமைகளும்.

ஆசிரியர் - சக்தி விஜயலட்சுமி உத்ராபதி.

விலை ரூ. 10.00

பஞ்சதந்திரக் கதைகள்

மாணவர்களுக்குச் சுவையானது. ஆசிரியர் தேவமூர்த்தி.

விலை ரூ. 6.00

கப்பலோட்டிய தமிழன் வ. உ. சி.

சிதம்பரனாரின் வாழ்க்கை வரலாறு. தொகுப்பு எம். நாராயணன்.

விலை ரூ. 7.00

பீர்பால் நீதிக் கதைகள்

தொகுப்பு : மலர்வண்ணன்.

விலை ரூ. 10.00

21 நாட்களில் தையல்கலை

ஆண்கள் உடை

விலை ரூ. 14.00

(நான்கும் - தமிழாலயம், செந்தில் பதிப்பகம், 10, பொன்னுசாமி நாயக்கன் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

சிரிப்பு மழை

400 ஜோக்ஸ் - தொகுப்பு : மேடை மெய்யப்பன்.

விலை ரூ. 15.00

(சத்குரு பதிப்பகம், 32, அம்மையப்பன் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

ஏழாவது விண்வெளி நகரம்

சிறுவர்களுக்கான அறிவியல் நாவல்.

விலை ரூ. 16.00

(மலர் பதிப்பகம், 255-பி, காமராசர் பாதை, வரதராசபுரம், கோவை - 641 015)

விவாஹ ப்ராப்தியும் மாங்கல்ய பாக்யமும்

திருமணத்திற்குத் தடை நீங்க பரிஹாரங்கள், பிரார்த்தனைகள் போன்றவை. தொகுப்பு : ஹநுமத்தாசன்.

விலை ரூ. 13.00

வேண்டியதைக் கொடுக்கும் ஸ்ரீ விநாயகர்

வரலாறு, வழிபடும் முறைகள், ஸ்தோத்திரங்கள்.

விலை ரூ. 10.00

(இரண்டும் - அம்மன் பதிப்பகம், 212, இராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 14)

பரணி நட்சத்திரம்

பலன்கள் - ஆசிரியர் தி. முத்துக்குமாரசாமி.

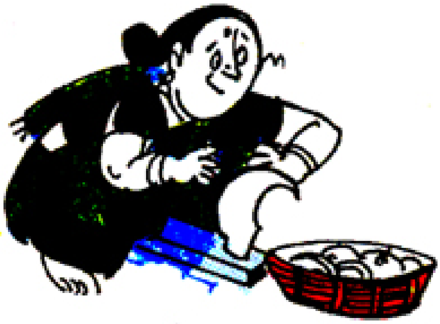
விலை ரூ. 5.00

(திருமலை சோதிட நிலையம், 9-6-51-சேர்வைக்காரன் புதுத் தெரு, செங்கோட்டை - 627 809)

பசு பராமரிப்பின் நற்பயன்கள்

உண்மை நிகழ்ச்சிகள். தொகுப்பு ஸ்ரீஹநுமான் பிரசாத் போதகர்.

விலை ரூ. 3.50



பாகற்காய் பிட்டலை செய்யும் போது, நறுக்கிய பாகற்காய் துண்டுகள் ½ மணி அளவில், கழுநீரில் போட்டு வைக்கவும். பிட்டல் கசந்து வழியாது.

- திருமதி. தேவனாதன்

கீதா மாதுர்யம்

பகவத் கீதையின் தமிழ் வடிவம். ஆசிரியர் : சுவாமி ராம் சுகதாஸ்.

விலை ரூ. 7.00

(கோபால் சேவா ட்ரஸ்ட், 62, கிருஷ்ணா டாக்கீஸ் ரோடு, ஈரோடு - 638 001)

ஸ்ரீ சாஸ்தா மகாத்மியம்

முதலாம் ஆண்டு மலர். ஸ்ரீ ஐயப்பனின் மகிமைகள்.

(சாஸ்தா பிரசார ஸமிதி, 63, நாகப்பய்யர் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5)

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

★ ஐயர்/30/ரூ.3500/DME/கௌதம கோத்திரம், 5'.10'' கம்பீரமான புத்திர தோஷமுள்ள பரந்த உள்ள கொண்ட பையனுக்கு, அதற்குத் தகுந்தாற் போன்ற பிராமண குலத்தைச் சேர்ந்த படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10491

★ M.A.B.L. வயது 26, உயரம் 5'.8'' வக்கீலாகத் தொழில் புரியும் திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல குடும்பத்து சிவந்த நிறமுள்ள, படித்த, குடும்பப் பாங்கான வேலைக்குச் செல்லாத பெண் தேவை. குடும்ப விவரம், பெண்ணின் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10492

★ தமிழ்நாடு மின்சார துறையில் DEE ஆக பணி புரியும் 28 வயதுள்ள சோழிய வேளாளர் பிள்ளை வரனுக்கு, எல்லாவகை பிள்ளை சமூகத்திடமிருந்து ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் பணியில் உள்ள மற்றும் பணியில் இல்லாத பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10493

★ வன்னியர், வயது 26, பி.எஸ்ஸி., பி.எல். சொந்தத் தொழில், வசதியான ஒரே பையனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நன்கு படித்த வசதியான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10494

★ பார்க்கவ குலம், மலையமான், 43/165/3500 பட்டதாரி, அரசு உத்தியோகம் பார்க்கும் வரனுக்கு அரசு பணி அல்லது வசதி படைத்த நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த குடும்பபாங்கான லக்ஷணமுள்ள பெண் மலையமான்/நத்தமான் பிரிவில் தேவை. பெட்டி எண் : 10495

★ வடகலை நைத்ருபகாசிபம் திருவோணம் எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி, 34/5'3''/4000/Business, சொந்த வீடு மற்றும் properties உள்ள வசதியான மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. தென்கலை சம்மதம். மணமகள் குடும்பப்பாங்காகவும், தெய்வ பக்தி உள்ளவராகவும் 30 வயதுக் குட்பட்டும் இருத்தல் வேண்டும். வரதட்சணை வேண்டாம். பெட்டி எண் : 10496

★ சோழிய வெள்ளாளர் வயது 31/எம்.எஸ்ஸி/172 செ.மீ/3000 பிரபல தனியார் துறை. அழகும் குணமும் உள்ள பட்டதாரி, வேலையில் உள்ள அல்லது வேலைக்கு செல்ல வாய்ப்புள்ள, அதே இன மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம் மற்றும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10497

★ அய்யர் வடமான் வாதூல திருவோணம் 29/175 செ.மீ/பி.யு.சி சொந்தமாக Home appliances showroom நடத்தும் நல்ல வருமானத்துடனிருக்கும் பையனுக்கு 26 வயதுக்குட்பட்ட வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பெண் தேவை. Transferable job ஆக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 10498

★ ஐயர் பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம், சுவாதி handsome 27/எம்.காம்/163 செ.மீ/ரூ.3600 திருச்சி BHEL பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தில் பிரஹசரணம்/வடமாவில் நல்ல குணம், ஆரோக்யம், அழகு, சிவப்பு, பட்டதாரியான நல்ல குடும்ப பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10499

★ நல்ல குணம், ஒழுக்கம், திறமை, வசதி, வருமானம், நிறம், அழகுள்ள புகை, மற்றவை இல்லாத வெளிநாடு வாய்ப்புள்ள எம்.பி.பி.எஸ். நாடார்க்கு நிறம், அழகுள்ள 20-25 வயதிற்குள் 160 செ.மீ உயரமுள்ள டாக்டர் அல்லது வசதியுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10500

★ ஐயர், பிரஹசரணம், விஸ்வாமித்ர, கார்த்திகை, medium fair, 30, பி.ஏ. 5'.9'' சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் பணியாற்றும் பையனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10501

★ பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்ரம், சுவாதி, 30/5'.3''/ரூ.3,000/பி.காம்., working in Public Ltd Co., கை, கால் விரல்களில் மட்டும் வெண் புள்ளி, உள்ள அழகும், குணமும் கொண்ட பையனுக்கு, பட்டதாரி அல்லது எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி, உடன் Higher typewriting படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10502

★ தஞ்சை ஜில்லா ஐயர் பையன், வடமாள் காஸ்யப கோத்ரம், எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி, 38/172 செ.மீ/ரூ.3500/- மாத வருமானம் வேலை இந்திய ராணுவத்தில் வயர்லஸ் ஆப்ரேட்டர் டெல்லியில். இந்தியாவின் எந்தப் பகுதிக்கும் மாற்றலாகக் கூடிய நிரந்தரமான வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. வரதட்சணை கிடையாது. எளிமையான திருமணம் மட்டும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10503

★ சைவ வேளாளர் 34½/5'.5''/எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி, ஊர் காஞ்சிபுரம். பெரிய கடிகாரக் கம்பெனியில் மேனேஜர் அண்டு மெக்கானிக் ரூ.1000/- சொந்த வியாபாரம் செய்ய ஏற்பாடாகிறது. சொத்தும் உண்டு. 8 இல் செவ்வாய், சிம்மச் செவ்வாய் தோஷமில்லை - முதலியார். உட்பிரிவுகள் சம்மதம் - பெண் சைவமாயிருந்தால் நல்லது. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10504

★ ஐயர், வடமாள், காசியப கோத்ரம், ஆயில்யம் நக்ஷத்திரம், 32/171/2500, B.Com. Sundaram Finance Ltd (TVS) வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10505

★ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்ரம் விசாகம் நட்சத்திரம், மாதச் சம்பளம் ரூ.600/-, வாய் பேச வராது. (பிறவி ஊமை இல்லை) பேசும் ஐயர் பெண் தேவை. கெட்டிக்காரன் மிக நல்ல பையன். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10506

★ பிரஹசரணம், ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்ரம், இருமகன்கள் நட்சத்திரம் பூரட்டாதி, சித்திரை. வயது 34, 30. படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி/DME சம்பளம் ரூ.800/-, ரூ.3,000/-. தனியார் கம்பெனியில் வேலை. இவர்களுக்கு ஏற்ற நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த வேலை பார்க்கும் பெண்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10507

* Wanted non Gargya Vadama employed girl for boy 30/2500 p.m. in a computer concern. Subsects no bar. Reply with horoscope to Box No.10508

★ 45 வயது 2650 அரசுப்பணியிலுள்ள விவாகரத்துப் பெற்ற குழந்தை இல்லாத தனியாக வாழும் நபருக்கு அரசுப் பணியிலுள்ள/இல்லாத விவாகரத்தான, கணவனை இழந்த, அநாதையான பெண்களிடமிருந்து வாழ்வமைக்க விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 10509

★ பி.காம் வயது 38, உயரம் 5'.8", சொந்தத் தொழில் செய்யும் திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பத்து, படித்த சிவந்த நிறமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லாத பெண் தேவை. குடும்ப விவரம், பெண்ணின் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10510

* Alliance invited from Bombay based employed/ unemployed girls 24/28 for 31 years Tamil Iyer Ardra Brahacharanam, Kapi Gothram, graduate, Foreign Bank. No dowry horoscope optional. Early marriage. Reply Box No.10511

* Alliance invited for Vadama, Chandalya Gothram, Ayilyam boy Diploma Senior Engineer Pune 34/173/2700 owning flat, from Iyer educated employed girls transferable/employable at Pune. Box No.10512

* Wanted good looking soft nature girl for Iyer boy, Kousika, Vadama, matric own electronic business 32/163cms/3000. Boy underwent kidney transplant operation 44 months before but his health is normal. Doctor confirmed he is quite fit for married life. Reply with horoscope, bio-data to Box No.10513

* Karkathar boy, 28, studying in U.S. seeks suitable bride. Should be BE/M.Sc/MBA. Box No.10514

* Proposals invited from Insurance, Bank Officers for clean habitual, broad minded, Madras employed, Vadama, Srivatsa, Bharani, BE/28/172/4000 per month plus 14,440 annually. Subsect acceptable. Box No.10515

* Alliance invited from non-Srivatsa Vadama Madras employed girls upto 25 for a boy 31 years star Bharani employed Madras salary Rs.2500/- p.m. Box No.10516

* Nationalised Bank employed Balija Naidu groom (28 years/Thiruvonam B.Sc., CAIIB-I (BL)/168cms/ Rs.3,500) invites alliance from good looking. Graduate (or Diploma) bride (unemployed/ employed) of the same community. Send full bio-data with horoscope to Box No.10517

* Vadamal, Vadulam, Kettai, age 36, 158cms graduate settled in Bombay working in private drawing Rs.3000/- seeks response preferably from employed girls upto 30 years. Box No.10518

* Wanted tall, graduate bride for Vadamal, Athreya, Bharani, 32/6 ft./INAS. Lieutenant/Pilot. Reply with horoscope to Box No.10519

* Post graduate Bank Officer, 34, 165 good looking Hindu SC seeks suitable girl, caste, widow dowry no bar. Apply with full details to Box No.10520

* Alliance for Kausika, Vadamal, Mrigasirisham, Tamil Iyer boy B.Com. Senior steno in N.T.P.C. Nagpur. 26/165 from employed graduates preferably Bank/LIC or. Public Sector. Reply with horoscope to Box No.10521

* Iyer just 32 tall handsome affluent propertied Gulf Executive 30,000 monthly with accommodation, car, divorced within months of marriage. No encumbrances seeks smart Brahmin graduate. Simple marriage. Box No.10522

* Wanted a non Haritha Gothram graduate girl for an own industrialist - diploma holder settled at Mysore. Requirement Ht. 5'.2" to 5'.6". Star other than Thiruvathiral. Box No.10523

★ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சதயம், 29/ 5'.7"/employed 6000 p.m. + Ancestral Properties, B.Com., ICWAI, சுத்த ஜாதக பையனுக்கு PG/graduate படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. Contact:Sri.A.S.Hariharan,Sarma's Compound, Jain Medu, Palghat - 678 012.

* Kerala Iyer, Vadamal, Bharadwajam, 30, 5'.2" employed in Private firm seeks suitable alliance. Apply with horoscope to P.G. Saraswathy, No. 40 Opposite Vijaya Stores, Domlur Village, Bangalore - 560 071.



* Alliance invited for Brahacharanam, Iyer boy Aswini/Kapi/32/165/D.M.E/4200/- in Escorts. Bangalore seeks Central/Bank employed girls or working in and around Bangalore Reply with Bio-data and horoscope to M. Ganesan, 42, Subramania Rail Nagar, West Tambaram, Madras - 600 045.

★ பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம், சதயம், வயது 31, உயரம் 5'.6'' Central Railway, Bhopal, salary Rs.2500/- undergraduate வரனுக்கு Bank/Govt/Railwayல் வேலை செய்யும் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க. H. Ravichandran, No. 16, Janaki Ammal Street, West Mambalam, Madras - 600 033.

★ ஐயர், பிரஹசரணம் கௌண்டின்ய கோத்ரம் பூரட்டாதி 28/176/2300/+2 டெல்லியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள்சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : Srinivasan, Fenner India Limited, Hansalaya 7th floor, Barakhamba Road, New Delhi - 110 001.

★ விஸ்வகர்ம ஒழித்து தமிழ் சைவம் வயது 27 சதயம் தனியார் துறை டைபிஸ்ட் அதே இனத்தில் உத்தியோகத்தில் உள்ள/அல்லாத பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: க. சங்கரசுப்பு ஆச்சாரி 14, நம்மாள்வார் தெரு, தூத்துக்குடி - 628 002.

★ வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் இனம், குரூப்-I ஆபீஸர் மாநில அரசு, M.A., B.Sc., B.L., 33/165/4000 சிவப்பு நிறம் இம்மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் உயர்ந்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த தகுதியுள்ள பொருத்தமுள்ள மணமகள் தேவை. முதல் கடிதத்திலேயே முழு விவரமும் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண் : 10524

* Madras based export Businessman, Vadamal Bharadwajam, B. Com., Uthiram, 31/158 cms seeks alliance. Unemployed and other sects also acceptable. Reply to Post Box No. 1426, T. Nagar, Madras - 600 017.

★ அய்யர், வடமான், பாரத்வாஜ கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், ஊனமுற்ற, விவாகரத்து பெற்ற சொந்தத் தொழில் (ஆடை ஏற்றுமதி வியாபாரம்) செய்யும் 45 வயது உள்ளவருக்கு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து பெண் தேவை. (அய்யர்/அய்யங்கார் உட்பிரிவு சம்மதம்) பெட்டி எண் : 10525

★ சோழிய வேளாளர், வயது 31, உயரம் 5'2'', M.Com., CAIIB, படித்த தேசிய மயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் ஆபீஸராகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு படித்த, அழகிய, சிவந்த, குடும்பப்பாங்கான, உயரம் 5'2''க்குக் குறைவாக இருக்கும் மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10526

★ வன்னியகுல க்ஷத்திரிய எம். ஏ. பட்டதாரி, 36 வயது, தமிழ்நாடு அரசு ஊழியர், மாதம் ரூ. 2500/- சம்பாதிக்கும் சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. குறை : ஒரு காலில் ஃபைலேரியா கம்ப்ளெயிண்ட் உள்ளது. விருப்பமுள்ளோர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10527

★ 38 வயதான, நல்ல முறையில் இருக்கும் ரூ. 3000/-க்கு மேல் மாதச் சம்பளம் வாங்கும் விவாகரத்து பெற்றவருக்கு (5, 7 வயதாகும் இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளன) அன்பும், பாசமும் செலுத்தக் கூடிய பிராமணக் குலப் பெண்/கணவனை இழந்தவராகவும் இருக்கலாம். உடன் தேவை. உடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10528

★ கலப்பு மணத் தம்பதியரின் மகனும், 38 வயதில் பிரிண்டிங் தொழிலை மிகச் சிறப்பாக நடத்துபவருக்கு, 27 வயதுக்கு மேலான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 10529

★ ஐயர், பராசர கோத்திரம், மூல நட்சத்திரம், மாதச் சம்பளம் ரூ. 900/-. பிரபல COURIER கம்பெனியில் பணிபுரியும் 29 வயதுள்ள எஸ். எஸ். எல். சி படித்த மணமகனுக்குக் குடும்பப்பாங்கான, வேலை செய்யும் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : A. K. சுந்தரராமன், 44, அம்மையப்பன் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.

★ சீர் கருணீகர் (சுத்த சைவம்) காசியப மகரிஷி கோத்திரம், 31/5'5''/4500/- B.Sc. D. Pharm. பார்மஸிஸ்ட் படித்து NABARD (RBI) பெங்களூரில் வேலை பார்க்கும் ரேவதி நட்சத்திரம் செவ்வாய் தோஷம் சிவந்த நிறமுள்ள பையனுக்கு எஸ். எஸ். எல். சி. அல்லது அதற்குமேல் படித்த அதே குலத்துப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10530

★ தென்கலை ஐயங்கார், வாதூலம், மகம் 32/160/2500/- சேலம் தனியார் நிறுவனத்தில் (கெமிஸ்ட்) வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்குத் தகுந்த அழகான சேலத்திற்கு மாற்றிக் கொள்ளக் கூடிய அரசு வேலை அல்லது சொந்தத் தொழில் கவனித்துவரும் மணமகள் தேவை. வடகலையும் சம்மதம்.) பெட்டி எண் : 10531

★ வடமான், ஸ்ரீவத்ஸம் கார்த்திகை, 31/5'10''/3000/- B.Sc. (C. A. Final) கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தமான பிசினஸ், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, 30/5'10''/3000/-. B.Sc., எலக்ட்ரானிக் பிசினஸ் செய்யும் பையன்களுக்குப் பெண்கள் தேவை. உட்பிரிவும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10532

* Kousika Vadamal respected family Tamil Iyer very fair Uthiradam 32/5'.6"/5000 good position reputed company. Parents of fair Vadamal bride. Send horoscope details to Box No.10533

★ குத்ஸ கோத்திரம், வடமான், பாலக்காடு பிராமின். எம்.ஏ/33/163/2500. Larsen & Toubro Ltd.ல் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, பட்டதாரியான, அழகுள்ள நல்ல குடும்ப பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10534


அப்பப்பப்பப்பா!
புத்துணர்வூட்டும் சக்தி !
ஏ.வி.டி ன்னா
ஏ.வி.டி தான் !
AVT
ஏ.வி.டி
ஏ.வி.டி.
பிரிமியம்-டீ
அதிக சுவை!
அதிக திடம்!
அதிக கோர்வை!
வாங்கிட்டீங்களா !
வாங்கிட்டீங்களா !!

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை 32 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

மணமகன் தேவை

★ தெலுங்கு பத்மசாலியர் 34/164/சென்னையில் மாநில அரசுப் பணியில் உள்ள பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுதியான, சென்னையில் பணிபுரியும் அல்லது மாற்றல் வாங்கக்கூடிய பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21536.

★ கௌசிக கோத்திரம் பூரட்டாதி நட்சத்திரம், சற்று உடல்நலம் குறைந்த 27 வயது மாத்வ பெண்ணுக்குப் பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பிராமண வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21537.

★ கௌசிக கோத்திரம், தென்கலை அய்யங்கார், அஸ்வதி நட்சத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம், வயது 26, 24 உடைய +2 படித்த அழகான பெண்களுக்கு அதிகமான சீர்வரிசை எதிர்பாராத பரந்த மனப்பான்மையுள்ள வரன் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம். வடகலையும் வரவேற்கிறோம். பெட்டி எண் : 21538.

★ தெலுங்கு பிராமணாள், திருவோணம், பாரத்வாஜம், வயது 31, பள்ளியில் சத்துணவு பொறுப்பாளராக இருக்கும் நல்ல தோற்றமும், குணமும் உள்ள பெண்ணிற்கு வரதட்சணை, சீர் எதிர்பார்க்காத எளிய முறையில் திருமணம் செய்ய விரும்பும் வேலையிலுள்ள 36 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. குழந்தைகளில்லாத தாரமிழந்தவரும், விவாகரத்தானவரும் பிராமணருக்குள் எப்பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 21539.

★ பிரஹசரணம் ஐயர் கௌசிக கோத்திரம், மிருகசீரிஷ நட்சத்திரம், வயது 23 எலெக்ட்ரானிக்ஸ் படித்த வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு அரசு, வங்கி, சிறந்த கம்பெனியில் நல்ல வேலையில் இருக்கும் சென்னை சேர்ந்த வரன் தேவை அல்லது பெண் வேலை பார்க்க வேண்டாம் என்று சொல்லுகின்ற வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21540.

★ திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பிள்ளை, M.A.B.Ed., சென்னையில் ஆசிரியை வேலையிலுள்ள 38 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க அல்லது நிரந்தரமான நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி வயது 40 - 45க்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21541.

★ இந்து தஞ்சாவூர் நாயக்கர்/கிராமணி வயது 21/160 செ.மீ., எம்.எஸ்.ஸி., கணிதம், படித்த நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு தமிழ் ராணுவ அதிகாரி/மத்திய/மாநில துறையில் நல்ல வேலையிலுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21542.

★ செவ்வாய் தோஷமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பலிஜா நாயுடு பெண்ணிற்கு (25 வயது/எஸ்.எஸ்.எல்.சி./டைப் ரைடர் ஆங்கிலம்/தமிழ் மேலும் இந்தியில் பிரவேஷிகா, தையல் கலையில் பயிற்சி) அதே வகுப்பை சேர்ந்த செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரன் தேவை. முழு விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21543.

★ வன்னியகுல க்ஷத்திரிய பி. ஏ. பட்டதாரி, 32 வயது, சென்னையில் தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் மாதம் ரூ. 800/- சம்பாதிக்கும் மணமகளுக்கு, அதே இனத்தில் தகுந்த மணமகன் தேவை. குறை : தலைமுடியில் சற்று நரை உண்டு. விருப்பமுள்ளோர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21544

★ கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடமாள், வயது 35, ஹஸ்தம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படித்துள்ள பெண்ணுக்கு ஏற்ற வரன் தேவை. குழந்தையில்லாத, தாரமிழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஐயர் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21545.

★ ஆத்ரேய கோத்திரம், மக நட்சத்திரம், வடகலை அய்யங்கார், வயது 36, உயரம் 5', பி.யு.சி. படித்து விட்டு டெம்பரரி கவர்ன்மெண்ட் வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு, ஸ்திரமான பாங்க், கவர்மெண்ட் அல்லது தனியார் வேலையில் ரூ. 2000/-க்கு மேல் சம்பளம் வாங்கும் வரன் தேவை. தென்கலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 21546.

★ [illegible]கடடியில் நர்சாக வேலை, அழகு, 10,000 மாத வருமானம், அஸ்வினி நட்சத்திரம், 30 வயது, 179 செ.மீ., உயரம், சோழியப் பிள்ளை, கார்காத்த வேளாளர்/சைவப் பிள்ளை/மணமகன் தேவை நல்ல கௌரவமான உத்தியோக வரன், குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண் : 21547.

★ 30 வயது பட்டதாரி சௌராஷ்டிர பெண்ணிற்கும், 28 வயது ஆசிரியை பணியில் உள்ள அவரது

சகோதரிக்கும் படித்து வேலை/வியாபாரத்தில் உள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன்கள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21548.

★ ஆதி திராவிடர் வயது 34, உயரம் 153 செ.மீ., மாநிறம், மாநில அரசுத் துறையில் சுகாதார மேற்பார்வையாளராக மாதம் ரூ 2600 வருமானமுள்ள பெண்ணுக்கு மத்திய/மாநில அரசுத்துறையில் நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21549.

★ துளுவ வேளாளர், (அகமுடைய முதலியார்) இனத்தைச் சேர்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்து வயது 32, உயரம் 150 செ.மீ., உத்திரம் நட்சத்திரம், மாநிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு 33 வயதுக்கு மேற்பட்ட அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21550.

* Alliance invited from Vanniakulakshatriya, employed grooms, without encumbrance for innocent divorcee aged 30 years from decent family. Subsects no bar. Box No. 21551.

* Well placed educated boy for Tamil Chettiar (Nagarathar) Girl 25 years, 162 cms, Stenographer, Northern Railway Head Quarters, Delhi. Avittam star. Write with horoscope details. Subsect no bar. Reply Box No. 21552.

* Umencumbered innocent legal divorcee Iyengar Srivatsam Vadagalai Girl Star, Uthiradam, age 28, Height 4'.11" well qualified and employed seeks broadminded Iyengar or Iyer well settled grooms, widowers, divorcees unencumbered below 35. Send details. Box No. 21553.

* Alliance invited from Keral Iyer Boys for Harithgotram, Palghat Iyer Girl B.Com., employed. Star Kettai, Brahacharanam. Subsect medium. complexion height 5'.5". Subsect no bar. Box No. 21554.

* Alliance for Tamil Nellai Saiva Vellar Pillai, graduate bombay based Girl with diploma in computer science, 28/155 from parents of same community grooms. Reply with horoscope, Bio-data and particulars Box No. 21555.

* Alliance invited from parents of suitable Tamil Iyer Boys below 32 for Koundinya Iyer Girl Uthirattadhi, fair, 5'2", 24 years, B.Sc (Maths) well versed with household work and screen printing. Respond to Box No. 21556

* Alliance invited from parents of Sera, Sozia Vellala Pillai Doctor/Engineer/CA/MBA for fair, slim MBBS, Asst. Civil Surgeon 24/157 cm. Respetable family - Reply with Horoscope Post Box No. 21557.

* Alliance for Madhwa Kannada graduate, 32/161 cms, Kousika Star, Uthirattadhi home loving Girl from well placed decently employed grooms. Apply with horoscope to Box No. 21558.

* Alliance invited for Gajalu Balija Girl, 29/145 from respectable middle class family of some caste with horoscope and family details. Box No. 21559.

* For a Central Government employed Mysorian Tamil lady 39/5' alliance invited from a Central Government/Public Undertaking employee transferable to Mysore and willing to settle down at Mysore. Within 45 and good looking. Decent marriage. Box No. 21560.

* Alliance invited for Iyer Girl Agasthya, Brahacharanam, Kettai, Engineer in Public Sector Company, Trivandrum, fair, 32/162/4000 from Bank/Central/Insurance employed grooms with horoscope. Subsect no bar. Box No. 21561.

* Alliance for Tirunelveli Saiva Pillai, B.A., 26, Aswathi, Wheatish, Homely Girl, brothers working in Gulf, from well settled, employed grooms earning good salary. Respond with horoscope to Box No. 21562.

★ பிராமணாள் வயது 37, உயரம் 160 செ.மீ., நல்ல நிறம், தனியார் கம்பெனியில் மாற்றத்குரிய பணிபுரியும் பெண் விவாகரத்து ஆனவர். ஏழு வயது பெண் குழந்தை உள்ளது. பரந்த மனப்பான்மை உள்ள விவாகரத்து ஆனவர்/மனைவி இழந்தவர் விண்ணப்பிக்கவும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 21563.

★ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், வயது 26, பி.ஏ. தட்டச்சு, சுருக்கெழுத்து பயின்ற தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 21564.

★ நாயர் 31, விசாகம், பட்டதாரி, அரசாங்க வேலை, சிவப்பு நிறம், போலியோவினால் இடதுகால் சிறிது ஊனம். மற்றபடி எந்த வகையான குறையும் இல்லாத அழகான பெண்ணிற்கு வேலையில் உள்ள பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் உடனடியாகத் தேவை. பெட்டி எண் : 21565.

★ திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாள பிள்ளை குடும்பத்தைச் சேர்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த 32 வயதான பெண்ணிற்கு நல்ல நிரந்தரமான வேலையுடைய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21566.

★ தெலுங்கு வெலநாடு பிராம்மண ஹரிதஸ ரேவதி 26/163/4000 தமிழ்நாடு மெடிகல் சர்வீஸில் அசிஸ்டெண்ட் சர்ஜனாகயிருந்து கொண்டே அனெஸ்த்தீஷியா டிப்ளமா செய்யும் பெண்ணிற்கு, பி.ஜி. டாக்டர் மணமகனும் பூசம், 22/163 எம்.ஏ.சி. எலெக்ட்ரானிக்ஸ் (பி.காம்.) பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகனும் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21567.

★ 12ல் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள சோழிய வேளாளர் (பிள்ளை-அசைவம்) 25/5'.6'' நல்ல வசதியுடன் கூடிய அழகும் சிவந்த நிறமும் உள்ள பி.ஏ. பெண்ணிற்கு அதே இனம் அல்லது முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21568.

* Alliance invited for reputed Vadakalai, Naithruvakasyapa, 27/150/MSc., B.Ed./Avittam, fair employed in Private Matriculation School from

Govt/Reputed Company employed Grooms. Subsect no bar. Bachelor Degree acceptable. Box No. 21569

★ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், விசாகம், 26, எம். எஸ். ஸி., 150, டைப் ரைட்டிங், எம்பிராயடரி, டெய்லரிங் மற்றும் வீட்டு வேலைகள் அனைத்திலும் தேர்ச்சி பெற்ற குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு வங்கி/ எல்.ஐ.சி/அரசாங்க (மத்திய/மாநில) வேலை பார்க்கும் அன்பான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21570

★ பிறவியிலேயே ஒரு கால் (இடது) பெரியதாக உள்ள நடக்க, ஓடக்கூடிய அழகான 28 வயதுள்ள முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. பெண் மாநில அரசில் ரூ. 1800/- சம்பளம் வாங்குகிறார். பரந்த மனப்பான்மை உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 21571

★ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம், சிம்ம ராசி, படிப்பு, எம். எஸ். எம். ஸி., டெய்லரிங், இந்தி கற்றவர். சொந்த வீடு/கடை உள்ள திருமணம் ஆகிச் சில தினங்களில் விவாகரத்து பெற்ற உயரம் 5'2'', 35 வயதான, குழந்தை இல்லாத பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில, வங்கி, சொந்தத் தொழில் புரியும் 42 வயது உள்ள குழந்தை இல்லாத, விவாகரத்து/தாரமிழந்த வன்னியர்.முதலியார் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21572

* Alliance invited for Athreya Gothram, Vadakalai Graduate, Nationalised Bank employed Girl, slim, very fair, beautiful and young looking, Avittam, age 34, height 158 cms, Salary Rs. 4000/-. Subsect no bar. Reply to Box No. 21573

★ R. C. கிறிஸ்துவ சகோதரிகளுக்கு வயது 33, 35, மாநிறமானவர்களுக்கு ஜாதிமத பேதமின்றி மணமகன்கள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எஸ். தாசியப்பன், 10, பிள்ளையார் கோயில் தெரு, ஜாபர்கான் பேட்டை, சென்னை - 600 095.

* Wanted Govt employed Groom for Telugu Brahmin Girl, age 32, working as Teacher, B. A. B. Ed., Bhargava Gothram. Apply to Box No. 21574

* Alliance proposal invited from Iyengar well settled groom for Thengalai, Athreya, Uthiram -1, S.S.L.C. 35/4'.9" bride. Respectable family. Decent marriage. Box No.21575

* Wanted suitable well employed groom for Brahacharanam, Koundinya Gothram girl 5'.3", 26 years Uthiradam, Dhanur rasi, B.Sc., PG., Dip In Computer with N.I.I.T employed at Madras as Programmer. Subsect no bar. Box No.21576

* For Balija Naidu girl employed in Foreign Bank 28/158/B.Sc./3300 alliance invited from Madras based groom within 32 LIC/Bank/State/Central. Send horoscope with bio-data to Box No.21577

★ நாகர்கோவில் வெள்ளாள பிள்ளை, கேட்டை சுத்த செவ்வாய் தோஷம் 28/150/ 3000/MSc/Bank employed பெண்ணிற்கு Bank/ Insurance/Government/Others Officer ஆக 30 வயதிற்குள்ளிருக்கும் அதே ஜாதி சைவபிள்ளை வரன் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21578

★ BSc., MSc., MPhil., BEd., படித்து சர்க்கார் கல்லூரியில் உதவி பேராசிரியையாக ரூ. 3600/- சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் கொங்கு வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 29½ வயதுள்ள இன்ஜினியர் பெண்ணிற்கு மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண் : 21579

* Well placed handsome groom for a Kerala graduate unemployed Iyer girl 30/153 cms Kausika, Brahacharanam, Makham, slim, charming and very fair. Immediate decent marriage. Horoscope and bio-data to Box No. 21581

★ பெங்களூரில் நல்ல வேலையில் இருக்கும் தமிழ் ஐயர் மணமகன் தேவை. பெண், 23 வயது, 160 செ.மீ. fair, slim, beautiful, B.Com., PG (Hons) Diploma Systems (NIIT), வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்ரம். Decent middle class. பெட்டி எண் : 21582

* Wanted well employed Tamil Iyer boy for tall, fair, slim, beautiful girl, 24, 162 cms. Bharadwaja, Vadama, (Poorviham Thanjavur District) B.Com., NIIT (Hons) Bangalore. Decent middle class family. Box No.21583

★ 35 வயதான எம்.எஸ்.எம்.ஸி. படித்த திருநெல்வேலி சைவ வேளாளப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தை சார்ந்த உத்தியோகத்திலிருக்கும் அல்லது சொந்த தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. நட்சத்திரம் திருவாதிரை, உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொலைபேசி எண் : 2343127. பெட்டி எண் : 21584

★ தனியார் துறையில் வேலை செய்யும் 29 வயது நிரம்பிய முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பி.ஏ. படித்த 5.7 உயரம் உள்ள பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21585.

* Alliance invited for fair Vadhoola Thenkalai Iyengar Girl 30/5', M. A. B. Ed., Teacher in Madras, Ayilyam. From decently employed Grooms. Reply with horoscope to Box No. 21586

மணமகள் மணமகன் தேவை

* Mutual/separate alliances for Haritham Vadamal Iyer Girl. Magham 34/158/2600 M.A. M.Ed., M.Phil employed in Space Centre School, Sriharikota and for her brother Uthiram 27/182/2700 B.Com., Asst. Sub. Inspector C.R.P.F. Ranchi. Subsects acceptable. Apply with horoscope and family details to Box No. 30044.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்.
முகவரி : ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை - 600 032. தொலைபேசி : ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2344145; சர்குலேஷன் மானேஜர் : 2344190; விளம்பரம் - சந்தா : 2344157; டைரக்டர் : 2341543.
ஆண்டுச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 72/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் : ரூ. 200/-; விமானத் தபால் ரூ. 500/-.
ஆறு மாதச் சந்தா - உள்நாடு ரூ. 36/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் ரூ. 100/-; விமானத் தபால் ரூ. 250/-.



ஜண்டு பாம்

ஜலதோஷம், தலைவலி மற்றும் நோவுகளை நொடியில் நீக்குகிறது.

காலை முதல் மாலை வரை ஓயாத ஒழியாத வேலை. கூடவே ஜலதோஷத்தின் தொல்லையும் சேர்ந்து விட்டால் சங்கடந்தான் எனவேதான் ஜண்டு பாம். ஜலதோஷம் மட்டும் இன்றி தலைவலி, முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, உடல்வலி மற்றும் சுளுக்கு வலிகளிலிருந்தும் குணம் அளிக்கிறது.

மற்ற பாம்களோடு ஒப்பிடும்போது ஜண்டுபாம் கூடுதல் வீரியம் கொண்டது. நிறமற்றது. எனவே கறை படியுமோ என்ற பயமில்லை. பிசுபிசுப்பற்றது. அதனால் வீட்டிலோ, வெளியிலோ உபயோகிக்கலாம். நறுமணமும் கொண்டது. கொஞ்சமாக உபயோகித்தாலே போதும். அதனால் சிக்கனமானது. மிருதுவான சருமத்திற்கும் இதமானது. ஆகவேதான் தாய்மார்கள் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கு ஜண்டுபாமையே தடவ விரும்புகிறார்கள்.

சீசாவின் மேல் இருக்கும் சிவப்பு சீலைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

5, 10 மற்றும் 30 கிராம்களில் கிடைக்கிறது.



ஜண்டு பாம் வலிகளை நீக்கும் பாம்

12726 TAM